

**FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo**  
**Dietetyk Monika Roszkowiak**

**JADŁOSPIS**

**PONIEDZIAŁEK 15.01.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Sałatka warzywna ( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola )	250 250 100 15 30 60 200	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa Mix serów(7) Sałatka warzywna ( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola )	250 250 100 15 30 60 200	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Sałatka warzywna ( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola )	250 250 100 15 30 60 200
<b>II Śniadanie</b>	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Serek wiejski Kanaпка pełnoziarnista, z szynka, ogórkiem zielonym (1,6,7) Woda mineralna	150 50 40 750
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana(1,9) Pyzy (1) Buraczki gotowane	300 150 200 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana(1,9) Pyzy (1) Buraczki gotowane	300 150 200 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana(1,9) Pyzy (1) Buraczki gotowane	300 150 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Sok pomidorowy</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3016</b> <b>BIAŁKO: 120g</b> <b>TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 69g</b> <b>Węglowodany 388g w tym cukry 33g</b> <b>Sól 4,6g Błonnik 38g</b>		<b>KCAL: 3016</b> <b>BIAŁKO: 120g</b> <b>TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 69g</b> <b>Węglowodany 388g w tym cukry 33g</b> <b>Sól 4,6g Błonnik 38g</b>		<b>KCAL: 3020</b> <b>BIAŁKO: 115g</b> <b>TŁUSZCZ:134g, w tym NKT 62g</b> <b>Węglowodany 355g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 4,2g Błonnik 40g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Sałatka warzywna ( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola )	250 250 100 15 30 60 200	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa Mix serów(7) Sałatka warzywna ( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola )	250 250 100 15 30 60 200	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Sałatka warzywna ( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola )	250 250 100 15 30 60 200
<b>II Śniadanie</b>	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana(1,9) Pyzy (1) Buraczki gotowane	300 150 200 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana(1,9) Pyzy (1) Buraczki gotowane	300 150 200 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana(1,9) Pyzy (1) Buraczki gotowane	300 150 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3016</b> <b>BIAŁKO: 120g</b> <b>TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 69g</b> <b>Węglowodany 388g w tym cukry 33g</b> <b>Sól 4,6g Błonnik 38g</b>		<b>KCAL: 3016</b> <b>BIAŁKO: 120g</b> <b>TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 69g</b> <b>Węglowodany 388g w tym cukry 33g</b> <b>Sól 4,6g Błonnik 38g</b>		<b>KCAL: 3016</b> <b>BIAŁKO: 120g</b> <b>TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 69g</b> <b>Węglowodany 388g w tym cukry 33g</b> <b>Sól 4,6g Błonnik 38g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe)  
6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochod.  
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. tubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

**WTOREK 16.01.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200
<b>II Śniadanie</b>	Gruszka Kefir, Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir, Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Jabłko pieczone Kefir, Wafle pełnoziarniste(1) Butelka wody	130 300 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Obiad</b>	Zupa krem z ciecierzycy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim S(1,3,7)	300 350	Zupa krem z ciecierzycy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim S(1,3,7)	300 350	Zupa krem z ciecierzycy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim S(1,3,7)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka cesar (1)	150
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser kanapkowy (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2945</b> <b>BIAŁKO: 137g</b> <b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 360g w tym cukry 17g</b> <b>Sól 2,7g Błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 2926</b> <b>BIAŁKO: 144g</b> <b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 48g</b> <b>Węglowodany 360g w tym cukry 20g</b> <b>Sól 3,9g Błonnik 47g</b>		<b>Kcal : 2789</b> <b>BIAŁKO: 140g</b> <b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 47G</b> <b>Węglowodany 356g w tym cukry 21g</b> <b>Sól 3,8g Błonnik 55g</b>	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200
<b>II Śniadanie</b>	Gruszka Kefir, Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir, Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir, Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750
<b>Obiad</b>	Zupa krem z ciecierzycy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim S(1,3,7)	300 350	Zupa krem z ciecierzycy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim S(1,3,7)	300 350	Zupa krem z ciecierzycy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim S(1,3,7)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser kanapkowy (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2926</b> <b>BIAŁKO: 144g</b> <b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 48g</b> <b>Węglowodany 360g w tym cukry 20g</b> <b>Sól 3,9g Błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 2926</b> <b>BIAŁKO: 144g</b> <b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 48g</b> <b>Węglowodany 360g w tym cukry 20g</b> <b>Sól 3,9g Błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 2926</b> <b>BIAŁKO: 144g</b> <b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 48g</b> <b>Węglowodany 360g w tym cukry 20g</b> <b>Sól 3,9g Błonnik 47g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzeszki ziemne (arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- Gorczyca i produkty pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

**ŚRODA 17.01.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Dżem Szynka drobiowa(6,9) Papryka Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 50 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Dżem Szynka drobiowa(6,9) Papryka Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 50 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Papryka Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 50 200
<b>II Śniadanie</b>	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Mix warzyw z oliwą i pestkami słonecznika Serek wiejski Baton zbożowy b/c Woda mineralna	150 200 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem(1,7,9) Udko pieczone Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 150 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone Ziemniaki Marchew got.	300 150 200 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Udko pieczone Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałátka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałátka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałátka warzywna z serkiem feta(7)</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Ser żółty (7) Papryka ,marchewka	250 100 35 15 60 30 100	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Ser biały (7) Papryka, marchewka	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Ser żółty (7) Papryka, marchewka	250 100 15 60 30 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2750 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ;102g, w tym NKT 42g Węglowodany 358g w tym cukry 24g Sól 2,5g,Błonnik 35g</b>		<b>KCAL: 2819 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ;102g, w tym NKT 42g Węglowodany 369g w tym cukry 21g Sól 2,5g,Błonnik 35g</b>		<b>KCAL: 2746 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ;102g, w tym NKT 43g Węglowodany 351g w tym cukry 22g Sól 2,6g,Błonnik35g</b>	
	<b>Dieta ciążowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko got z majonezem (3,7) Szynka drobiowa(6,9) Papryka Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 50 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko got (3,7) Szynka drobiowa(6,9) Papryka Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 50 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko got z majonezem (3,7) Szynka drobiowa(6,9) Papryka Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 50 200
<b>II Śniadanie</b>	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone Ziemniaki Marchew got.	300 150 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone Ziemniaki Marchew got.	300 150 200 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Udko pieczone Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałátka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałátka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałátka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Ser żółty (7) Papryka ,marchewka	250 100 35 15 60 30 100	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Ser biały (7) Papryka, marchewka	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Ser żółty (7) Papryka ,marchewka	250 100 35 15 60 30 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2750 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ;102g, w tym NKT 42g Węglowodany 358g w tym cukry 24g Sól 2,5g,Błonnik 35g</b>		<b>KCAL: 2819 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ;102g, w tym NKT 42g Węglowodany 369g w tym cukry 21g Sól 2,5g,Błonnik 35g</b>		<b>KCAL: 2750 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ;102g, w tym NKT 42g Węglowodany 358g w tym cukry 24g Sól 2,5g,Błonnik 35g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzeszki ziemne (arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- Gorczyca i produkty pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- łubin
- Mięczak

**CZWARTEK 18.01.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 50 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 50 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 50 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir,</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir,</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Słupki warzywne</b> <b>Kefir,</b> <b>Sucharki b/c</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet drobiowy panierowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany	300 120 200 100	Zupa Koperkowa z ryżem (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany	300 120 200 100	Zupa Koperkowa z ryżem (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany	300 120 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Kanapka razowa z szynką, sałata, ogórkiem kiszonym,(1,7)</b>	<b>50</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Mix kielków	250 100 15 50 30 30	herbata Chleb razowy(1) Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 50 30 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3030</b> <b>BIAŁKO: 101g</b> <b>TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 53g</b> <b>Węglowodany 349g w tym cukry 19g</b> <b>Sól 3,9g Błonnik 41g</b>		<b>KCAL: 2911</b> <b>BIAŁKO: 101g</b> <b>TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 53g</b> <b>Węglowodany 339g w tym cukry 19g</b> <b>Sól 3,8g Błonnik 40g</b>		<b>Kcal : 3201</b> <b>BIAŁKO: 109g</b> <b>TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 51g</b> <b>Węglowodany 361g w tym cukry 27g</b> <b>Sól 3,5g Błonnik 43g</b>	
	<b>Dieta ciążowa/matki karmiąca</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 50 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 50 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 50 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir,</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir,</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir,</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Zupa Koperkowa z ryżem (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany	300 120 200 100	Zupa Koperkowa z ryżem (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany	300 120 200 100	Zupa Koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet drobiowy panierowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany	300 120 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Mix kielków	250 100 15 50 30 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3030</b> <b>BIAŁKO: 101g</b> <b>TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 53g</b> <b>Węglowodany 349g w tym cukry 19g</b> <b>Sól 3,9g Błonnik 41g</b>		<b>KCAL: 2911</b> <b>BIAŁKO: 101g</b> <b>TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 53g</b> <b>Węglowodany 339g w tym cukry 19g</b> <b>Sól 3,8g Błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 3030</b> <b>BIAŁKO: 101g</b> <b>TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 53g</b> <b>Węglowodany 349g w tym cukry 19g</b> <b>Sól 3,9g Błonnik 41g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzechy ziemne (arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- Gorczyca i produkty pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażeni

**PIĄTEK 19.01. 2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Paszтет pieczony (1) Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 30 30 30 150 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Paszтет pieczony (1) Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 30 30 30 150 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Paszтет pieczony (1) Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 30 30 30 150 200
<b>II Śniadanie</b>	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko pieczone Serek wiejski Bułka pełnoziarnista, z serem żółtym, sałatą, papryką Woda mineralna	150 200 70 750
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Barszcz biały (1,7,9) Śledź w jogurcie(4,7) Ziemniaki gotowane	300 120 200	Barszcz biały (1,7,9) Śledź w jogurcie(4,7) Ziemniaki gotowane	300 120 200	Barszcz biały (1,7,9) Śledź w jogurcie(4,7) Ziemniaki gotowane	300 120 200
<b>Podwieczorek</b>	Banan	130	Banan	130	Sok warzywny	300
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą(1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2930 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ: 119g, w tym NKT 48g Węglowodany 363g w tym cukry 39g Sól 5,1 g błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 2851 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ: 119g, w tym NKT 48g Węglowodany 349g w tym cukry 39g Sól 5,1 g błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 3074 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ: 118g, w tym NKT 43g Węglowodany 390g w tym cukry 40g Sól 4g błonnik 47g</b>	
	<b>Dieta ciążowa/matki karmiąca</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 30 30 30 150 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 30 30 30 150 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 30 30 30 150 200
<b>II Śniadanie</b>	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750
<b>Obiad</b>	Barszcz biały (1,7,9) Śledź w jogurcie (4,7) Ziemniaki gotowane	300 120 200	Barszcz biały (1,7,9) Śledź w jogurcie (4,7) Ziemniaki gotowane	300 120 200	Barszcz biały (1,7,9) Śledź w jogurcie (4,7) Ziemniaki gotowane	300 120 200
<b>Podwieczorek</b>	Banan	130	Banan	130	Banan	130
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2930 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ: 119g, w tym NKT 48g Węglowodany 363g w tym cukry 39g Sól 5,1 g błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 2851 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ: 119g, w tym NKT 48g Węglowodany 349g w tym cukry 39g Sól 5,1 g błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 2930 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ: 119g, w tym NKT 48g Węglowodany 363g w tym cukry 39g Sól 5,1 g błonnik 47g</b>	

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe)  
6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne  
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

**SOBOTA 20.01.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Płatki kukurydziane na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie,)	250 250 100 15 30 30 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie,)	250 250 100 15 30 30 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie,)	250 250 100 15 30 30 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir,</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir,</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jajko z sosem jogurtowym, mix</b> <b>sałat (3,7)</b> <b>Butelka wody</b>	<b>100</b> <b>750</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z musem owocowym(1,7)	300 350	Barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z musem owocowym(1,7)	300 350	Barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z musem owocowym(1,7)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jabłko</b>	<b>190</b>	<b>Jabłko</b>	<b>190</b>	<b>Kisiel owocowy b/c</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą(1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą(1,7)	250 100 15 60 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2440</b> <b>BIAŁKO: 105g</b> <b>TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 341g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 2,5 g błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 2433</b> <b>BIAŁKO: 102g</b> <b>TŁUSZCZ:81g, w tym NKT 34g</b> <b>Węglowodany 341g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 2,5 g błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 2493</b> <b>BIAŁKO: 103g</b> <b>TŁUSZCZ:81g, w tym NKT 34g</b> <b>Węglowodany 390g w tym cukry 28g</b> <b>Sól 3g błonnik 44g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiąca</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie,)	250 250 100 15 30 30 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie,)	250 250 100 15 30 30 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie,)	250 250 100 15 30 30 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir,</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir,</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir,</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z musem owocowym(1,7)	300 350	Barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z musem owocowym(1,7)	300 350	Barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z musem owocowym(1,7)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jabłko</b>	<b>190</b>	<b>Jabłko</b>	<b>190</b>	<b>Jabłko</b>	<b>190</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą(1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2440</b> <b>BIAŁKO: 105g</b> <b>TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 341g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 2,5 g błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 2433</b> <b>BIAŁKO: 102g</b> <b>TŁUSZCZ:81g, w tym NKT 34g</b> <b>Węglowodany 341g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 2,5 g błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 2440</b> <b>BIAŁKO: 105g</b> <b>TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 341g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 2,5 g błonnik 40g</b>	



**NIEDZIELA 21.01.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa (6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 60 30 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 60 30 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 200
<b>II Śniadanie</b>	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Kanapka pełnoziarnista z szynką, pomidorem i ogórkiem Serek wiejski Woda mineralna	70 200 750
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem (1,7,9) Gyros drobiowy S Ryż z curry Warzywa na parze	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Gyros drobiowy S Ryż z curry Warzywa na parze	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Gyros drobiowy S Ryż z curry Warzywa na parze	300 120 100 100
<b>Podwieczorek</b>	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Słupki warzywne	150
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Mix kielków	250 100 15 50 30 30	herbata Chleb razowy(1) Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 50 30 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3097</b> <b>BIAŁKO: 117g</b> <b>TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 46g</b> <b>Węglowodany 369g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 37g</b>		<b>KCAL: 2892</b> <b>BIAŁKO: 116g</b> <b>TŁUSZCZ:125g, w tym NKT 50g</b> <b>Węglowodany 349g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 4g Błonnik 40g</b>		<b>Kcal : 3187</b> <b>BIAŁKO: 117g</b> <b>TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 46g</b> <b>Węglowodany 361g w tym cukry 24g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 35g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa (6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 60 30 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 60 30 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa (6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 60 30 200
<b>II Śniadanie</b>	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem (1,7,9) Gyros drobiowy S Ryż z curry Warzywa na parze	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Gyros drobiowy S Ryż z curry Warzywa na parze	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Gyros drobiowy S Ryż z curry Warzywa na parze	300 120 100 100
<b>Podwieczorek</b>	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Mix kielków	250 100 15 50 30 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3097</b> <b>BIAŁKO: 117g</b> <b>TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 46g</b> <b>Węglowodany 369g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 37g</b>		<b>KCAL: 2892</b> <b>BIAŁKO: 116g</b> <b>TŁUSZCZ:125g, w tym NKT 50g</b> <b>Węglowodany 349g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 4g Błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 3097</b> <b>BIAŁKO: 117g</b> <b>TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 46g</b> <b>Węglowodany 369g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 37g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzeszki ziemne (arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- Gorczyca i produkty pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- tubin
- Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

**PONIEDZIAŁEK 22.01.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 50 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 50 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 50 200
<b>II Śniadanie</b>	Gruszka Kefir, Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir, Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Kefir, Wrap pełnoziarnisty z warzywami Butelka wody	300 70 750
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa gulaszowa (1,7,9) Makaron a'la carbonara z szynką (1,7,9)	300 350	Zupa gulaszowa (1,7,9) Makaron a'la carbonara z szynką (1,7,9)	300 350	Zupa gulaszowa (1,7,9) Makaron a'la carbonara z szynką (1,7,9)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	Banan	130	Banan	130	Jogurt naturalny (7)	150
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser kanapkowy (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 200
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2856</b> <b>BIAŁKO: 131g</b> <b>TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 53g</b> <b>Węglowodany 355g w tym cukry 39g</b> <b>Sól 3,9g Błonnik 39g</b>		<b>KCAL: 2748</b> <b>BIAŁKO: 129g</b> <b>TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 53g</b> <b>Węglowodany 361g w tym cukry 38g</b> <b>Sól 3,7g Błonnik 36g</b>		<b>Kcal : 2772</b> <b>BIAŁKO: 127g</b> <b>TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 53g</b> <b>Węglowodany 352g w tym cukry 39g</b> <b>Sól 3,8g Błonnik 36g</b>	
	<b>Dieta ciążowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 50 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 50 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 50 200
<b>II Śniadanie</b>	Gruszka Kefir, Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir, Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir, Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750
<b>Obiad</b>	Zupa gulaszowa (1,7,9) Makaron a'la carbonara z szynką (1,7,9)	300 350	Zupa gulaszowa (1,7,9) Makaron a'la carbonara z szynką (1,7,9)	300 350	Zupa gulaszowa (1,7,9) Makaron a'la carbonara z szynką (1,7,9)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	Banan	130	Banan	130	Banan	130
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser kanapkowy (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2856</b> <b>BIAŁKO: 131g</b> <b>TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 53g</b> <b>Węglowodany 355g w tym cukry 39g</b> <b>Sól 3,9g Błonnik 39g</b>		<b>KCAL: 2748</b> <b>BIAŁKO: 129g</b> <b>TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 53g</b> <b>Węglowodany 361g w tym cukry 38g</b> <b>Sól 3,7g Błonnik 36g</b>		<b>KCAL: 2856</b> <b>BIAŁKO: 131g</b> <b>TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 53g</b> <b>Węglowodany 355g w tym cukry 39g</b> <b>Sól 3,9g Błonnik 39g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzeszki ziemne (arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- Gorzczyca i produkty pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie



**WTOREK 23.01.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko pieczone</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Wafle ryżowe pełnoziarniste</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 200 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 200 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,7,) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka warzywna z sosem vinegret</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser homogenizowany 7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3218</b> <b>BIAŁKO: 145g</b> <b>TŁUSZCZ: 115g, w tym NKT 57g</b> <b>Węglowodany 420g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 3,8g błonnik 46g</b>		<b>KCAL: 3219</b> <b>BIAŁKO: 145g</b> <b>TŁUSZCZ: 115g, w tym NKT 57g</b> <b>Węglowodany 420g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 3,8g błonnik 46g</b>		<b>Kcal : 3190</b> <b>BIAŁKO: 144g</b> <b>TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 57g</b> <b>Węglowodany 416g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 5,5g błonnik 51g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna nisko tłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 200 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 200 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,7,) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser homogenizowany 7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3218</b> <b>BIAŁKO: 145g</b> <b>TŁUSZCZ: 115g, w tym NKT 57g</b> <b>Węglowodany 420g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 3,8g błonnik 46g</b>		<b>KCAL: 3219</b> <b>BIAŁKO: 145g</b> <b>TŁUSZCZ: 115g, w tym NKT 57g</b> <b>Węglowodany 420g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 3,8g błonnik 46g</b>		<b>KCAL: 3218</b> <b>BIAŁKO: 145g</b> <b>TŁUSZCZ: 115g, w tym NKT 57g</b> <b>Węglowodany 420g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 3,8g błonnik 46g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe)  
6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochod.  
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. tubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

**SRODA 24.01.2023**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got (3) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got. (3) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,6,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got (3) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir,</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir,</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Sałatka warzywna z oliwą</b> <b>Kefir,(7)</b> <b>Chleb chrupki (1)</b> <b>Butelka wody</b>	<b>150</b> <b>300</b> <b>20</b> <b>750</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Mandarynka</b>	<b>70</b>	<b>Mandarynka</b>	<b>70</b>	<b>Sok pomidorowy</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 90 15 60 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa(6) Galart drobiowy(7,9) Mix sałat i kielki	250 100 15 60 60 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2790</b> <b>BIAŁKO: 114g</b> <b>TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 51g</b> <b>Węglowodany 407 g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 2785</b> <b>BIAŁKO: 114g</b> <b>TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 56g</b> <b>Węglowodany 385g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,4g Błonnik 44g</b>		<b>Kcal : 2739</b> <b>BIAŁKO: 111g</b> <b>TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 56g</b> <b>Węglowodany 366g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3g Błonnik 46g</b>	
	<b>Dieta ciążowa/matki karmiąca</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got (3) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got. (3) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got (3) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir,</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir,</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir,</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Mandarynka</b>	<b>70</b>	<b>Mandarynka</b>	<b>70</b>	<b>Mandarynka</b>	<b>70</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 90 15 60 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 60 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2790</b> <b>BIAŁKO: 114g</b> <b>TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 51g</b> <b>Węglowodany 407 g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 2785</b> <b>BIAŁKO: 114g</b> <b>TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 56g</b> <b>Węglowodany 385g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,4g Błonnik 44g</b>		<b>KCAL: 2933</b> <b>BIAŁKO: 118g</b> <b>TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 51g</b> <b>Węglowodany 417 g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 47g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe)  
6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochod.  
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

**Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie!!**