

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

**JADŁOSPIS**

**PONIEDZIAŁEK 25.03.2024**

	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 (6,9) 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 (6,9) Pasta z warzyw 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 Sałatka pomidor z ogórkiem w jogurcie (7) Woda mineralna	150 200 750
	<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>	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana Kasza jęczmienna Buraczki gotowane	300 150 150 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana Kasza jęczmienna Buraczki gotowane	300 150 150 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana Kasza jęczmienna Buraczki gotowane	300 150 150 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Kefir</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (1,7)	250 100 15 60 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2987</b> <b>BIAŁKO: 140g</b> <b>TŁUSZCZ:111g, w tym NKT 69g</b> <b>Węglowodany 372g w tym cukry 43g</b> <b>Sól 3,9g Błonnik 35g</b>		<b>KCAL: 3053</b> <b>BIAŁKO: 141g</b> <b>TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 44g</b> <b>Węglowodany 384g w tym cukry 44g</b> <b>Sól 3,7g Błonnik 38g</b>		<b>KCAL: 2810</b> <b>BIAŁKO: 150g</b> <b>TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 54g</b> <b>Węglowodany 297g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 4,5g Błonnik 32g</b>	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	<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 Kasza jęczmienna Buraczki gotowane	300 150 150 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana Kasza jęczmienna Buraczki gotowane	300 150 150 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana Kasza jęczmienna Buraczki gotowane	300 150 150 100
<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 rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (1,7)	250 100 35 15 60 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2987</b> <b>BIAŁKO: 140g</b> <b>TŁUSZCZ:111g, w tym NKT 69g</b> <b>Węglowodany 372g w tym cukry 43g</b> <b>Sól 3,9g Błonnik 35g</b>		<b>KCAL: 3053</b> <b>BIAŁKO: 141g</b> <b>TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 44g</b> <b>Węglowodany 384g w tym cukry 44g</b> <b>Sól 3,7g Błonnik 38g</b>		<b>KCAL: 2987</b> <b>BIAŁKO: 140g</b> <b>TŁUSZCZ:111g, w tym NKT 69g</b> <b>Węglowodany 372g w tym cukry 43g</b> <b>Sól 3,9g 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 pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwułtlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

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

**WTOREK 26.03.2024**

	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>	<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>Warzywa z hummusem</b> <b>Wafle pełnoziarniste(1)</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</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 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>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Serek wiejski</b>	<b>150</b>
<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) Dżem 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: 2911</b> <b>BIAŁKO: 142g</b> <b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 358g w tym cukry 17g</b> <b>Sól 2,7g Błonnik 45g</b>		<b>KCAL: 2842</b> <b>BIAŁKO: 140g</b> <b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 44g</b> <b>Węglowodany 344g w tym cukry 17g</b> <b>Sól 3,9g Błonnik 47g</b>		<b>Kcal : 2701</b> <b>BIAŁKO: 153g</b> <b>TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 47g</b> <b>Węglowodany 279g w tym cukry 6g</b> <b>Sól 3,8g Błonnik 39g</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 (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>	<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 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>	<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) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Dżem 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: 2911</b> <b>BIAŁKO: 142g</b> <b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 358g w tym cukry 17g</b> <b>Sól 2,7g Błonnik 45g</b>		<b>KCAL: 2842</b> <b>BIAŁKO: 140g</b> <b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 44g</b> <b>Węglowodany 344g w tym cukry 17g</b> <b>Sól 3,9g Błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 2911</b> <b>BIAŁKO: 142g</b> <b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 358g w tym cukry 17g</b> <b>Sól 2,7g Błonnik 45g</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

**ŚRODA 27.03.2024**

	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 (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 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	Sok pomidorowy Serek wiejski Baton zbożowy b/c Woda mineralna	330 200 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 150 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet pożarski(1,3,7,9) Ziemniaki Marchew gotowana	300 150 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
<b>Podwieczorek</b>	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150	Jogurt naturalny z płatkami	150
<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) Dżem Mix sałat	250 100 15 60 50 100	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: 2791</b> <b>BIAŁKO: 117g</b> <b>TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 310g w tym cukry 24g</b> <b>Sól 2,5g,Błonnik 35g</b>		<b>KCAL: 2567</b> <b>BIAŁKO: 103g</b> <b>TŁUSZCZ;115g, w tym NKT 38g</b> <b>Węglowodany 286g w tym cukry 21g</b> <b>Sól 2,5g,Błonnik 29g</b>		<b>KCAL: 2460</b> <b>BIAŁKO: 111g</b> <b>TŁUSZCZ;116g, w tym NKT 43g</b> <b>Węglowodany 252g w tym cukry 11g</b> <b>Sól 3,2g,Błonnik29g</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>	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 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>	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 150 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet pożarski(1,3,7,9) Ziemniaki Marchew gotowana	300 150 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
<b>Podwieczorek</b>	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150
<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) Dżem Mix sałat	250 100 15 60 50 100	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: 2791</b> <b>BIAŁKO: 117g</b> <b>TŁUSZCZ;127g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 310g w tym cukry 24g</b> <b>Sól 2,5g,Błonnik 35g</b>		<b>KCAL: 2567</b> <b>BIAŁKO: 103g</b> <b>TŁUSZCZ;115g, w tym NKT 38g</b> <b>Węglowodany 286g w tym cukry 21g</b> <b>Sól 2,5g,Błonnik 29g</b>		<b>KCAL: 2791</b> <b>BIAŁKO: 117g</b> <b>TŁUSZCZ;127g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 310g w tym cukry 24g</b> <b>Sól 2,5g,Błonnik 35g</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. Mięczak

	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 na miękko (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>Kefir</b> <b>Chleb chrupki</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>300</b> <b>30</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 brokułowa Pulpet w sosie śmietanowym (1,3) Ryż Mini marchewka	300 120 150 100	Zupa brokułowa Pulpet w sosie śmietanowym (1,3) Ryż Mini marchewka	300 120 150 100	Zupa brokułowa Pulpet w sosie śmietanowym Ryż Mini marchewka	300 120 150 100
<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</b>	<b>70</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta z kurczaka Ser biały (7) Mix kielków	250 100 15 50 60 30	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 30 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2726</b> <b>BIAŁKO: 133g</b> <b>TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 50g</b> <b>Węglowodany 331g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 2,9g Błonnik 41g</b>		<b>KCAL: 2593</b> <b>BIAŁKO: 134g</b> <b>TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 51g</b> <b>Węglowodany 339g w tym cukry 24g</b> <b>Sól 3,8g Błonnik 35g</b>		<b>Kcal : 2815</b> <b>BIAŁKO: 144g</b> <b>TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 51g</b> <b>Węglowodany 349g w tym cukry 19g</b> <b>Sól 3,3g Błonnik 43g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/truskowa)</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 na miękko (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 brokułowa Pulpet w sosie śmietanowym (1,3) Ryż Mini marchewka	300 120 150 100	Zupa brokułowa Pulpet w sosie śmietanowym (1,3) Ryż Mini marchewka	300 120 150 100	Zupa brokułowa Pulpet w sosie śmietanowym Ryż Mini marchewka	300 120 150 100
<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) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta z kurczaka Ser biały (7) Mix kielków	250 100 15 50 60 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2726</b> <b>BIAŁKO: 133g</b> <b>TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 50g</b> <b>Węglowodany 331g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 2,9g Błonnik 41g</b>		<b>KCAL: 2593</b> <b>BIAŁKO: 134g</b> <b>TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 51g</b> <b>Węglowodany 339g w tym cukry 24g</b> <b>Sól 3,8g Błonnik 35g</b>		<b>KCAL: 2726</b> <b>BIAŁKO: 133g</b> <b>TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 50g</b> <b>Węglowodany 331g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 2,9g Błonnik 41g</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 – smażeni

**PIĄTEK 29.03.2024**

	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) Dżem Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 50 100 30 150 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Dżem Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 50 100 30 150 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Ser żółty Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 30 100 30 150 200
<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>Sałatka grecka</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>200</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 pomidorowa z makaronem Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z marchewki	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej	300 120 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Sok warzywny</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Mix sałat, ogórek kiszony	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Twarożek z koperkiem (7) Mix sałat ,kiełki	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Mix sałat, ogórek kiszony	250 100 15 60 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2930</b> <b>BIAŁKO: 122g</b> <b>TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 48g</b> <b>Węglowodany 363g w tym cukry 39g</b> <b>Sól 5,1 g błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 2851</b> <b>BIAŁKO: 122g</b> <b>TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 48g</b> <b>Węglowodany 349g w tym cukry 39g</b> <b>Sól 5,1 g błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 3074</b> <b>BIAŁKO: 120g</b> <b>TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 43g</b> <b>Węglowodany 390g w tym cukry 40g</b> <b>Sól 4g błonnik 47g</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>	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Dżem Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 50 100 30 150 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Dżem Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 50 100 30 150 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Dżem Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 50 100 30 150 200
<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 pomidorowa z makaronem Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z marchewki	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej	300 120 200 100
<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) Pasta jajeczna (3,7) Mix sałat, ogórek kiszony	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Twarożek z koperkiem (7) Mix sałat ,kiełki	250 100 15 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Mix sałat, ogórek kiszony	250 100 35 15 60 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2930</b> <b>BIAŁKO: 122g</b> <b>TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 48g</b> <b>Węglowodany 363g w tym cukry 39g</b> <b>Sól 5,1 g błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 2851</b> <b>BIAŁKO: 122g</b> <b>TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 48g</b> <b>Węglowodany 349g w tym cukry 39g</b> <b>Sól 5,1 g błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 2930</b> <b>BIAŁKO: 122g</b> <b>TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 48g</b> <b>Węglowodany 363g w tym cukry 39g</b> <b>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 pochod.  
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. tulin 14. Mięczaki

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



**SOBOTA 30.03.2024**

	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) Powidła Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 50 30 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Powidła Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 50 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, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 50 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>Kabanosy</b> <b>Kefir</b> <b>Chleb chrupki</b> <b>Butelka wody</b>	<b>70</b> <b>300</b> <b>30</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 masłem i cynamonem (1,7)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jabłko</b>	<b>190</b>	<b>Jabłko</b>	<b>190</b>	<b>Jogurt naturalny</b>	<b>150</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: 2441</b> <b>BIAŁKO: 105g</b> <b>TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 341g w tym cukry 18g</b> <b>Sól 2,5 g błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 2399</b> <b>BIAŁKO: 98g</b> <b>TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 34g</b> <b>Węglowodany 350g w tym cukry 19g</b> <b>Sól 2,5 g błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 2443</b> <b>BIAŁKO: 103g</b> <b>TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 286g w tym cukry 17g</b> <b>Sól 3g błonnik 41g</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(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Powidła Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 50 30 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Powidła Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 50 30 30 200	Płatki kukurydziane na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Powidła Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 50 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: 2441</b> <b>BIAŁKO: 105g</b> <b>TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 341g w tym cukry 18g</b> <b>Sól 2,5 g błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 2399</b> <b>BIAŁKO: 98g</b> <b>TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 34g</b> <b>Węglowodany 350g w tym cukry 19g</b> <b>Sól 2,5 g błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 2441</b> <b>BIAŁKO: 105g</b> <b>TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 341g w tym cukry 18g</b> <b>Sól 2,5 g błonnik 40g</b>	

**NIEDZIELA 31.03.2024 Wielkanoc**

	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 gotowane z majonezem(3,7) Biała kielbasa z chrzanem (6) Sałatka jarzynowa	250 250 100 15 60 130 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko na miękko (3,7) Parówka drobiowa(6) Sałatka jarzynowa	250 250 100 15 60 90 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko gotowane z majonezem(3,7) Biała kielbasa z chrzanem (6) Sałatka jarzynowa	250 250 100 15 60 130 200
<b>II Śniadanie</b>	Jabłko Serek wiejski Muffinka Woda mineralna	150 200 70 750	Jabłko Serek wiejski Muffinka Woda mineralna	150 200 70 750	Jabłko Jogurt naturalny Muffinka Woda mineralna	150 200 70 750
<b>Obiad</b>	Żurek wielkanocny(1,7,9) Pieczeń z karkówki Ziemniaki Buraczki gotowane	300 120 100 100	Żurek wielkanocny(1,7,9) Schab gotowany Ziemniaki Buraczki gotowane	300 120 100 100	Żurek wielkanocny(1,7,9) Pieczeń z karkówki (6,9) Ziemniaki Buraczki gotowane	300 120 100 100
<b>Podwieczorek</b>	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Serek wiejski	200
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Szynka gotowana (6) Sałatka cezarska z grzankami	250 100 35 15 60 30 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Szynka gotowana (6) Sałatka cezarska z grzankami	250 100 35 15 60 30 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Szynka gotowana (6) Sałatka cezarska z grzankami	250 100 35 15 60 30 200
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3609</b> <b>BIAŁKO: 149g</b> <b>TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 60g</b> <b>Węglowodany 370g w tym cukry 35g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 42g</b>		<b>KCAL: 3452</b> <b>BIAŁKO: 148g</b> <b>TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 59g</b> <b>Węglowodany 364g w tym cukry 33g</b> <b>Sól 4g Błonnik 40g</b>		<b>Kcal : 3543</b> <b>BIAŁKO: 147g</b> <b>TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 46g</b> <b>Węglowodany 333g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 40g</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>	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko gotowane z majonezem(3,7) Biała kielbasa z chrzanem (6) Sałatka jarzynowa	250 250 100 15 60 130 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko na miękko (3,7) Parówka drobiowa(6) Sałatka jarzynowa	250 250 100 15 60 90 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Jajko gotowane z majonezem(3,7) Biała kielbasa z chrzanem (6) Sałatka jarzynowa	250 250 100 15 60 130 200
<b>II Śniadanie</b>	Jabłko Serek wiejski Muffinka Woda mineralna	150 200 70 750	Jabłko Serek wiejski Muffinka Woda mineralna	150 200 70 750	Jabłko Serek wiejski Muffinka Woda mineralna	150 200 70 750
<b>Obiad</b>	Żurek wielkanocny(1,7,9) Pieczeń z karkówki Ziemniaki Buraczki gotowane	300 120 100 100	Żurek wielkanocny(1,7,9) Schab gotowany Ziemniaki Buraczki gotowane	300 120 100 100	Żurek wielkanocny(1,7,9) Pieczeń z karkówki Ziemniaki Buraczki gotowane	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) Galart drobiowy(3,7) Szynka gotowana (6) Sałatka cezarska z grzankami	250 100 35 15 60 30 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Szynka gotowana (6) Sałatka cezarska z grzankami	250 100 35 15 60 30 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Szynka gotowana (6) Sałatka cezarska z grzankami	250 100 35 15 60 30 200
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3609</b> <b>BIAŁKO: 149g</b> <b>TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 60g</b> <b>Węglowodany 370g w tym cukry 35g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 42g</b>		<b>KCAL: 3452</b> <b>BIAŁKO: 148g</b> <b>TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 59g</b> <b>Węglowodany 364g w tym cukry 33g</b> <b>Sól 4g Błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 3609</b> <b>BIAŁKO: 149g</b> <b>TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 60g</b> <b>Węglowodany 370g w tym cukry 35g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 42g</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 pochodne.  
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

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

**PONIEDZIAŁEK 1.04 .2024 Poniedziałek Wielkanocny**

	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 ze szczypiorkiem (7) Szynka gotowana (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>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir,</b> <b>Babka wielkanocna</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir,</b> <b>Babka wielkanocna</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Kefir,</b> <b>Babka wielkanocna</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>	Rosół z makaronem (1,7,9) De volaille ze szpinakiem S Ziemniaki Surówka z kapusty	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Rolada ze szpinakiem gotowana Ziemniaki Warzywa na parze	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) De volaille ze szpinakiem S Ziemniaki Surówka z kapusty	300 120 100 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Sałata z jajkiem i rzodkiewką (3,7)</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony z żurawiną 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, pomidor , kielki	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony z żurawiną Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 200
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3281</b> <b>BIAŁKO: 140g</b> <b>TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 53g</b> <b>Węglowodany 380g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 2,9g Błonnik 33g</b>		<b>KCAL: 2932</b> <b>BIAŁKO: 139g</b> <b>TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 45g</b> <b>Węglowodany 361g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 2,7g Błonnik 36g</b>		<b>Kcal : 3236</b> <b>BIAŁKO: 157g</b> <b>TŁUSZCZ:148g, w tym NKT 53g</b> <b>Węglowodany 329g w tym cukry 16g</b> <b>Sól 2,8g Błonnik 41g</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>	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Szynka gotowana (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 ze szczypiorkiem (7) Szynka gotowana (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 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>	Rosół z makaronem (1,7,9) De volaille ze szpinakiem S Ziemniaki Surówka z kapusty	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Rolada ze szpinakiem gotowana Ziemniaki Warzywa na parze	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) De volaille ze szpinakiem S Ziemniaki Surówka z kapusty	300 120 100 100
<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) Paszтет pieczony z żurawiną 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, pomidor , kielki	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony z żurawiną Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3281</b> <b>BIAŁKO: 140g</b> <b>TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 53g</b> <b>Węglowodany 380g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 2,9g Błonnik 33g</b>		<b>KCAL: 2932</b> <b>BIAŁKO: 139g</b> <b>TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 45g</b> <b>Węglowodany 361g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 2,7g Błonnik 36g</b>		<b>KCAL: 3281</b> <b>BIAŁKO: 140g</b> <b>TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 53g</b> <b>Węglowodany 380g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 2,9g Błonnik 33g</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



**WTOREK 02.04.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość 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, kiełki ,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, kiełki ,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, kiełki ,natka pietruszki)	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 pieczone Wrap pełnoziarnisty z serem i warzywami Woda mineralna	150 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 ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Kasza jęczmienna Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Kasza jęczmienna Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,7,.) Kasza jęczmienna Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100
<b>Podwieczorek</b>	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sok pomidorowy	330
<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: 2890</b> <b>BIAŁKO: 125g</b> <b>TŁUSZCZ: 105g, w tym NKT 57g</b> <b>Węglowodany 379g w tym cukry 22g</b> <b>Sól 3,8g błonnik 46g</b>		<b>KCAL: 2935</b> <b>BIAŁKO: 123g</b> <b>TŁUSZCZ: 95g, w tym NKT 37g</b> <b>Węglowodany 385g w tym cukry 20g</b> <b>Sól 3,4g błonnik 46g</b>		<b>Kcal : 2699</b> <b>BIAŁKO: 114g</b> <b>TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 57g</b> <b>Węglowodany 346g w tym cukry 9g</b> <b>Sól 4,3g błonnik 44g</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>	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, kiełki ,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, kiełki ,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, kiełki ,natka pietruszki)	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>	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Kasza jęczmienna Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Kasza jęczmienna Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,7,.) Kasza jęczmienna Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100
<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) 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: 2890</b> <b>BIAŁKO: 125g</b> <b>TŁUSZCZ: 105g, w tym NKT 57g</b> <b>Węglowodany 379g w tym cukry 22g</b> <b>Sól 3,8g błonnik 46g</b>		<b>KCAL: 2935</b> <b>BIAŁKO: 123g</b> <b>TŁUSZCZ: 95g, w tym NKT 37g</b> <b>Węglowodany 385g w tym cukry 20g</b> <b>Sól 3,4g błonnik 46g</b>		<b>KCAL: 2890</b> <b>BIAŁKO: 125g</b> <b>TŁUSZCZ: 105g, w tym NKT 57g</b> <b>Węglowodany 379g w tym cukry 22g</b> <b>Sól 3,8g błonnik 46g</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
- Gorzyczka i produkty pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- tubin
- Mięczaki

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

**SRODA 3.04.2024**

	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 szpinakowa z kaszą (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Kabanosy</b>	<b>90</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 35 15 60 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 15 60 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 15 60 200
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3269</b> <b>BIAŁKO: 135g</b> <b>TŁUSZCZ:102g, w tym NKT 51g</b> <b>Węglowodany 472 g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 3122</b> <b>BIAŁKO: 131g</b> <b>TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 56g</b> <b>Węglowodany 440g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,4g Błonnik 44g</b>		<b>Kcal : 3169</b> <b>BIAŁKO: 141g</b> <b>TŁUSZCZ:116g, w tym NKT 50g</b> <b>Węglowodany 388g w tym cukry 16g</b> <b>Sól 3g Błonnik 40g</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 szpinakowa z kaszą (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100
<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) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 35 15 60 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 15 60 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 35 15 60 200
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3269</b> <b>BIAŁKO: 135g</b> <b>TŁUSZCZ:102g, w tym NKT 51g</b> <b>Węglowodany 472 g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 3122</b> <b>BIAŁKO: 131g</b> <b>TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 56g</b> <b>Węglowodany 440g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,4g Błonnik 44g</b>		<b>KCAL: 3269</b> <b>BIAŁKO: 135g</b> <b>TŁUSZCZ:102g, w tym NKT 51g</b> <b>Węglowodany 472 g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,6g 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 pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

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

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