

# FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo

Dietetyk Monika Roszkowiak

**JADŁOSPIS**

**WTOREK 26.12.2023**

	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 (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,.) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,.) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7,) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Serek wiejski</b>	<b>200</b>	<b>Serek wiejski</b>	<b>200</b>	<b>Serek wiejski</b>	<b>200</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 barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Salatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Salatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Salatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Salatka śledziowa(4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 150 30 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Salatka śledziowa(4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 15 150 30 60	herbata Chleb razowy Masło(7) Salatka śledziowa(4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 15 150 30 60
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3107 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 49g Węglowodany 363g w tym cukry 22g Sól 10g, Błonnik 35</b>		<b>KCAL: 3030 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:128g, w tym NKT 49g Węglowodany 358g w tym cukry 23g Sól 10g, Błonnik 45</b>		<b>Kcal : 3252 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 49g Węglowodany 358g w tym cukry 23g Sól 10g, Błonnik 41</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzustkowa)</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 (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,.) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,.) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7,) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,.) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Serek wiejski</b>	<b>200</b>	<b>Serek wiejski</b>	<b>200</b>	<b>Serek wiejski</b>	<b>200</b>
<b>Obiad</b>	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Salatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Salatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Salatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Salatka śledziowa(4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 150 30 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Salatka śledziowa(4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 15 150 30 60	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Salatka śledziowa(4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 150 30 60
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3107 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 49g Węglowodany 363g w tym cukry 22g Sól 10g, Błonnik 35</b>		<b>KCAL: 3030 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:128g, w tym NKT 49g Węglowodany 358g w tym cukry 23g Sól 10g, Błonnik 45</b>		<b>KCAL: 3107 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 49g Węglowodany 363g w tym cukry 22g Sól 10g, Błonnik 35</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. Łubin 14. Mięczaki

**SRODA 27.12.2023**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z makrelą (4,7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z makrelą (4,7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z makrelą (4,7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek	250 250 100 15 60 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b>	<b>130</b>	<b>Gruszka</b>	<b>130</b>	<b>Gruszka</b>	<b>130</b>
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Obiad</b>	Zupa barszcz biały (1,7,9) Kotlet warzywny pieczony (1,3) Ziemniaki puree Mix warzyw got	300 150 200 100	Zupa barszcz biały (1,7,9) Kotlet warzywny pieczony (1,3) Ziemniaki puree Mix warzyw got	300 150 200 100	Zupa barszcz biały (1,7,9) Kotlet warzywny pieczony (1,3) Ziemniaki puree Mix warzyw got	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) Sałatka z buraka Salami	250 100 35 15 150 30	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Sałatka z buraka Szynka drobiowa	250 90 15 150 30	herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Sałatka z buraka Szynka drobiowa	250 100 15 150 30
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2498 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 41g Węglowodany 342g w tym cukry 30g Sól 3,3g, Błonnik 39</b>		<b>KCAL: 2498 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 41g Węglowodany 342g w tym cukry 30g Sól 3,3g, Błonnik 39</b>		<b>KCAL: 2453 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ:85g, w tym NKT 48g Węglowodany 337g w tym cukry 31g Sól 3,4g, Błonnik 50</b>	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzustkowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z makrelą (4,7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z makrelą (4,7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z makrelą (4,7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek	250 250 100 15 60 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b>	<b>130</b>	<b>Gruszka</b>	<b>130</b>	<b>Gruszka</b>	<b>130</b>
<b>Obiad</b>	Zupa barszcz biały (1,7,9) Kotlet warzywny pieczony (1,3) Ziemniaki puree Mix warzyw got	300 150 200 100	Zupa barszcz biały (1,7,9) Kotlet warzywny pieczony (1,3) Ziemniaki puree Mix warzyw got	300 150 200 100	Zupa barszcz biały (1,7,9) Kotlet warzywny pieczony (1,3) Ziemniaki puree Mix warzyw got	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) Sałatka z buraka Salami	250 100 35 15 150 30	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Sałatka z buraka Szynka drobiowa	250 90 15 150 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z buraka Salami	250 100 35 15 150 30
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2498 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 41g Węglowodany 342g w tym cukry 30g Sól 3,3g, Błonnik 39</b>		<b>KCAL: 2498 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 41g Węglowodany 342g w tym cukry 30g Sól 3,3g, Błonnik 39</b>		<b>KCAL: 2498 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 41g Węglowodany 342g w tym cukry 30g Sól 3,3g, Błonnik 39</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

**CZWARTEK 28.12.2023**

	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) 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 razowy (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>	<b>Budyń śmietankowy (7)</b>	<b>200</b>	<b>Budyń śmietankowy (7)</b>	<b>200</b>	<b>Budyń śmietankowy (7)</b>	<b>200</b>
	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 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 żółty (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: 2743 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ:113g, w tym NKT 51g Węglowodany 316g w tym cukry 21g Sól 3,8g,Błonnik 39g</b>		<b>KCAL: 2743 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ:113g, w tym NKT 51g Węglowodany 316g w tym cukry 21g Sól 3,8g,Błonnik 39g</b>		<b>KCAL: 2685 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 51g Węglowodany 351g w tym cukry 22g Sól 3,8g,Błonnik 49</b>	
	<b>Dieta ciążowa/matki karmiąca</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzustkowa)</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>	<b>Budyń śmietankowy (7)</b>	<b>200</b>	<b>Budyń śmietankowy (7)</b>	<b>200</b>	<b>Budyń śmietankowy (7)</b>	<b>200</b>
<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 żółty (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: 2743 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ:113g, w tym NKT 51g Węglowodany 316g w tym cukry 21g Sól 3,8g,Błonnik 39g</b>		<b>KCAL: 2743 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ:113g, w tym NKT 51g Węglowodany 316g w tym cukry 21g Sól 3,8g,Błonnik 39g</b>		<b>KCAL: 2743 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ:113g, w tym NKT 51g Węglowodany 316g w tym cukry 21g Sól 3,8g,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
- Gorczyca i produkty pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

**PIĄTEK 29.12.2023**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	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) Rolada z kurczaka Ser żółty (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser biały homogenizowany (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser żółty (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Kaszka manna</b>	<b>300</b>	<b>Kaszka manna</b>	<b>300</b>	<b>Jabłko</b>	<b>190</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 jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona(4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany	300 150 200 100	Zupa jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona(4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany	300 150 200 100	Zupa jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona(4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany	300 150 200 100
<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) Pieczony pasztet (1,7) Mix serów Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Serek kanapkowy Ogórek kiszony	250 100 15 60 60 120	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Mix serów Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>Kcal : 2789 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53g Węglowodany 334g w tym cukry 21g Sól 3,8g Błonnik 55g</b>		<b>Kcal : 2789 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53g Węglowodany 334g w tym cukry 21g Sól 3,8g Błonnik 55g</b>		<b>Kcal : 2572 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 51g Węglowodany 369g w tym cukry 31g Sól 3,2g Błonnik 46g</b>	
	<b>Dieta ciążowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzustkowa)</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) Rolada z kurczaka Ser żółty (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser biały homogenizowany (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser żółty (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Kaszka manna</b>	<b>300</b>	<b>Kaszka manna</b>	<b>300</b>	<b>Kaszka manna</b>	<b>300</b>
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona(4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany	300 150 200 100	Zupa jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona(4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany	300 150 200 100	Zupa jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona(4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany	300 150 200 100
<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) Pieczony pasztet (1,7) Mix serów Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Serek kanapkowy Ogórek kiszony	250 100 15 60 60 120	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Mix serów Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>Kcal : 2789 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53g Węglowodany 334g w tym cukry 21g Sól 3,8g Błonnik 55g</b>		<b>Kcal : 2789 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53g Węglowodany 334g w tym cukry 21g Sól 3,8g Błonnik 55g</b>		<b>Kcal : 2789 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53g Węglowodany 334g w tym cukry 21g Sól 3,8g Błonnik 55g</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. tulin 14. Mięczaki

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

**SOBOTA 30.12.2023**

	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) 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>Galaretką z owocem</b>	<b>300</b>	<b>Galaretką z owocem</b>	<b>300</b>	<b>Galaretką z owocem b/c</b>	<b>300</b>
	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 (1,3,7) S	300 350	Zupa krem z ciecierzycy(1,7,9)G Makaron z sosem bolońskim (1,3,7) S	300 350	Zupa krem z ciecierzycy(1,7,9)G Makaron z sosem bolońskim (1,3,7) S	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) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (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: 2585 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 39g Węglowodany 322g w tym cukry 17g Sól 3g Błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 2585 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 39g Węglowodany 322g w tym cukry 17g Sól 3g Błonnik 47g</b>		<b>Kcal : 2527 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 39G Węglowodany 314g w tym cukry 18g Sól 3g Błonnik 47g</b>	
	<b>Dieta ciążowa/matki karmiąca</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzustkowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	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>	<b>Galaretką z owocem</b>	<b>300</b>	<b>Galaretką z owocem</b>	<b>300</b>	<b>Galaretką z owocem</b>	<b>300</b>
<b>Obiad</b>	Zupa krem z ciecierzycy(1,7,9) Makaron z sosem bolońskim (1,3,7) S	300 350	Zupa krem z ciecierzycy(1,7,9)G Makaron z sosem bolońskim (1,3,7) S	300 350	Zupa krem z ciecierzycy(1,7,9)G Makaron z sosem bolońskim (1,3,7) S	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) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (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: 2585 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 39g Węglowodany 322g w tym cukry 17g Sól 3g Błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 2585 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 39g Węglowodany 322g w tym cukry 17g Sól 3g Błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 2585 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 39g Węglowodany 322g w tym cukry 17g Sól 3g 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. tubin 14. Mięczaki

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

**NIEDZIELA 31.12.2023**

	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>	<b>Jogurt owocowy</b>	<b>150</b>	<b>Jogurt owocowy</b>	<b>150</b>	<b>Jogurt naturalny</b>	<b>150</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 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>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 (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: 2911 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 54g Węglowodany 352g w tym cukry 32g Sól 3,8g Błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 2911 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 54g Węglowodany 352g w tym cukry 32g Sól 3,8g Błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 2712 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:124g, w tym NKT 62g Węglowodany 306g w tym cukry 19g Sól 4,2g Błonnik 35g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzustkowa)</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>	<b>Jogurt owocowy</b>	<b>150</b>	<b>Jogurt owocowy</b>	<b>150</b>	<b>Jogurt owocowy</b>	<b>150</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>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 (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: 2911 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 54g Węglowodany 352g w tym cukry 32g Sól 3,8g Błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 2911 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 54g Węglowodany 352g w tym cukry 32g Sól 3,8g Błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 2911 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 54g Węglowodany 352g w tym cukry 32g Sól 3,8g Błonnik 40g</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 NOWY ROK 01.01.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	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 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>Wafel ryżowy z dżemem (1)</b>	<b>80</b>	<b>Wafel ryżowy z dżemem (1)</b>	<b>80</b>	<b>Wafel ryżowy (1)</b>	<b>40</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) Kotlet drobiowy panierowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany	300 120 200 100	Rosół z makaronem (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>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 razowy(1) Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 50 30 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2712 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT49g Węglowodany 314g w tym cukry 15g Sól 4,1g Błonnik 41g</b>		<b>KCAL: 2712 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT49g Węglowodany 314g w tym cukry 15g Sól 4,1g Błonnik 41g</b>		<b>Kcal : 2623 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 51g Węglowodany 295g w tym cukry 15g Sól 3,5g Błonnik 34g</b>	
	<b>Dieta ciążowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzustkowa)</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>Wafel ryżowy z dżemem (1)</b>	<b>80</b>	<b>Wafel ryżowy z dżemem (1)</b>	<b>80</b>	<b>Wafel ryżowy z dżemem (1)</b>	<b>80</b>
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany	300 120 200 100	Rosół z makaronem (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: 2712 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT49g Węglowodany 314g w tym cukry 15g Sól 4,1g Błonnik 41g</b>		<b>KCAL: 2712 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT49g Węglowodany 314g w tym cukry 15g Sól 4,1g Błonnik 41g</b>		<b>KCAL: 2712 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT49g Węglowodany 314g w tym cukry 15g Sól 4,1g 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 – smażenie

**WTOREK 02.02.2024**

	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 z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Twaróg z burakiem (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>Baton pełnoziarnisty</b>	<b>40</b>	<b>Baton pełnoziarnisty</b>	<b>40</b>	<b>Baton pełnoziarnisty bez cukru</b>	<b>40</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 jarzynowa Kaszotto z kurczakiem i pieczarkami (1,7,9)	300 350	Zupa jarzynowa Kaszotto z kurczakiem i pieczarkami (1,7,9)	300 350	Zupa jarzynowa Kaszotto z kurczakiem i pieczarkami (1,7,9)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sok owocowy</b>	<b>300</b>	<b>Sok owocowy</b>	<b>300</b>	<b>Sok pomidorowy</b>	<b>300</b>
<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 żółty (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: 2277</b> <b>BIAŁKO: 104g</b> <b>TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 30g</b> <b>Węglowodany 302g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 3,2g Błonnik 30g</b>		<b>KCAL: 2277</b> <b>BIAŁKO: 104g</b> <b>TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 30g</b> <b>Węglowodany 302g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 3,2g Błonnik 30g</b>		<b>Kcal : 2188</b> <b>BIAŁKO: 101g</b> <b>TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 34g</b> <b>Węglowodany 284g w tym cukry 31g</b> <b>Sól 2,8g Błonnik 31g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzustkowa)</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 z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (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>Baton pełnoziarnisty</b>	<b>40</b>	<b>Baton pełnoziarnisty</b>	<b>40</b>	<b>Baton pełnoziarnisty</b>	<b>40</b>
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa Kaszotto z kurczakiem i pieczarkami (1,7,9)	300 350	Zupa jarzynowa Kaszotto z kurczakiem i pieczarkami (1,7,9)	300 350	Zupa jarzynowa Kaszotto z kurczakiem i pieczarkami (1,7,9)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sok owocowy</b>	<b>300</b>	<b>Sok owocowy</b>	<b>300</b>	<b>Sok owocowy</b>	<b>300</b>
<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 żółty (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: 2277</b> <b>BIAŁKO: 104g</b> <b>TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 30g</b> <b>Węglowodany 302g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 3,2g Błonnik 30g</b>		<b>KCAL: 2277</b> <b>BIAŁKO: 104g</b> <b>TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 30g</b> <b>Węglowodany 302g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 3,2g Błonnik 30g</b>		<b>KCAL: 2277</b> <b>BIAŁKO: 104g</b> <b>TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 30g</b> <b>Węglowodany 302g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 3,2g Błonnik 30g</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



**SRODA 03.01.2024**

	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>Jogurt owocowy (7)</b>	<b>150</b>	<b>Jogurt owocowy (7)</b>	<b>150</b>	<b>Jogurt naturalny (7)</b>	<b>150</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 gulaszowa (1,7,9) G Naleśnik z twarogiem i owocami (1,3,7) S	300 350	Zupa gulaszowa (1,7,9) G Naleśnik z twarogiem i owocami (1,3,7) S	300 350	Zupa gulaszowa (1,7,9) G Naleśnik z kapustą i mięsem (1,3,7,9) S	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) 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 żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 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: 2913 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ; 130g, w tym NKT 57g Węglowodany 318g w tym cukry 28g Sól 5,4g błonnik 28g</b>		<b>KCAL: 2913 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ; 130g, w tym NKT 57g Węglowodany 318g w tym cukry 28g Sól 5,4g błonnik 28g</b>		<b>Kcal : 2750 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ;122g, w tym NKT 55G Węglowodany 291g w tym cukry 18g Sól 5,4g błonnik 26g</b>	
	<b>Dieta ciążowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzustkowa)</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>Jogurt owocowy</b>	<b>150</b>	<b>Jogurt owocowy</b>	<b>150</b>	<b>Jogurt owocowy</b>	<b>150</b>
<b>Obiad</b>	Zupa gulaszowa (1,7,9) G Naleśnik z twarogiem i owocami (1,3,7) S	300 350	Zupa gulaszowa (1,7,9) G Naleśnik z twarogiem i owocami (1,3,7) S	300 350	Zupa gulaszowa (1,7,9) G Naleśnik z twarogiem i owocami (1,3,7) S	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) 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 żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 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: 2913 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ; 130g, w tym NKT 57g Węglowodany 318g w tym cukry 28g Sól 5,4g błonnik 28g</b>		<b>KCAL: 2913 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ; 130g, w tym NKT 57g Węglowodany 318g w tym cukry 28g Sól 5,4g błonnik 28g</b>		<b>KCAL: 2913 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ; 130g, w tym NKT 57g Węglowodany 318g w tym cukry 28g Sól 5,4g błonnik 28g</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

**CZWARTEK 04.01. 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) 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 razowy (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>	<b>Sałatka warzywna</b>	<b>200</b>	<b>Sałatka warzywna</b>	<b>200</b>	<b>Sałatka warzywna</b>	<b>200</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 czerwony (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3)	300 120 200	Barszcz czerwony (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3)	300 120 200	Barszcz czerwony (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3)	300 120 200
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pierniki (1,7)</b>	<b>50</b>	<b>Pierniki (1,7)</b>	<b>50</b>	<b>Pierniki (1,7)</b>	<b>50</b>
<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: 3100 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 38g Węglowodany 414g w tym cukry 58g Sól 2,5g błonnik 45g</b>		<b>KCAL: 3100 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 38g Węglowodany 414g w tym cukry 58g Sól 2,5g błonnik 45g</b>		<b>KCAL: 3011 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 38g Węglowodany 369g w tym cukry 29g Sól 2,1g błonnik 47g</b>	
	<b>Dieta ciążowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzustkowa)</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>	<b>Sałatka warzywna</b>	<b>200</b>	<b>Sałatka warzywna</b>	<b>200</b>	<b>Sałatka warzywna</b>	<b>200</b>
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3)	300 120 200	Barszcz czerwony (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3)	300 120 200	Barszcz czerwony (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3)	300 120 200
<b>Podwieczorek</b>	<b>Pierniki (1,7)</b>	<b>50</b>	<b>Pierniki (1,7)</b>	<b>50</b>	<b>Pierniki (1,7)</b>	<b>50</b>
<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 zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3100 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 38g Węglowodany 414g w tym cukry 58g Sól 2,5g błonnik 45g</b>		<b>KCAL: 3100 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 38g Węglowodany 414g w tym cukry 58g Sól 2,5g błonnik 45g</b>		<b>KCAL: 3100 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 38g Węglowodany 414g w tym cukry 58g Sól 2,5g błonnik 45g</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. łubin 14. Mięczaki

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

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