

**FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo**

**Dietetyk Monika Roszkowiak**

**JADŁOSPIS**

**CZWARTEK 04.04.2024**

	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 Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>	<b>Sok warzywny</b>	<b>300</b>
		<b>Ilość w gramach</b>		<b>Ilość w gramach</b>		<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Schab w sosie musztardowym Pyzy Surówka z kapusty białej	300 100 200 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Schab gotowany Pyzy Surówka z marchewki	300 100 200 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Schab w sosie musztardowym Pyzy Surówka z kapusty białej	300 100 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jogurt owocowy</b>	<b>150</b>	<b>Jogurt owocowy</b>	<b>150</b>	<b>Jogurt naturalny (7)</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka warzywna z ogórkiem	250 100 35 15 30 30 200	herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek twarogowy (7) Szynka drobiowa (6,9) Mix sałat z sosem vinegret	250 100 15 30 30 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka warzywna z ogórkiem	250 100 15 30 30 200
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2353 BIAŁKO: 83g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 43g Węglowodany 305g w tym cukry 19g Sól 3,4 g Błonnik 35g</b>		<b>KCAL: 2214 BIAŁKO: 77g TŁUSZCZ:85g, w tym NKT 39g Węglowodany 209g w tym cukry 21g Sól 2,8 g błonnik 37g</b>		<b>KCAL: 2377 BIAŁKO: 89g TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 45g Węglowodany 305g w tym cukry 20g Sól 3,7g błonnik 48g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/ truskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Schab w sosie musztardowym Pyzy Surówka z kapusty białej	300 100 200 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Schab gotowany Pyzy Surówka z marchewki	300 100 200 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Schab w sosie musztardowym Pyzy Surówka z kapusty białej	300 100 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Mandarynka</b>	<b>130</b>	<b>Mandarynka</b>	<b>70</b>	<b>Mandarynka</b>	<b>130</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka warzywna z ogórkiem	250 100 35 15 30 30 200	herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek twarogowy (7) Szynka drobiowa (6,9) Mix sałat z sosem vinegret	250 100 15 30 30 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka warzywna z ogórkiem	250 100 15 30 30 200
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2353 BIAŁKO: 83g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 43g Węglowodany 305g w tym cukry 19g Sól 3,4 g Błonnik 35g</b>		<b>KCAL: 2214 BIAŁKO: 77g TŁUSZCZ:85g, w tym NKT 39g Węglowodany 209g w tym cukry 21g Sól 2,8 g błonnik 37g</b>		<b>KCAL: 2353 BIAŁKO: 83g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 43g Węglowodany 305g w tym cukry 19g Sól 3,4 g Błonnik 35g</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. tubin 14. Mięczaki

**PIĄTEK 05.04.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny (1,7)	100	Chleb razowy (1,7)	100
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Serek kanapkowy (3,7)	50	Serek kanapkowy (3,7)	50	Serek kanapkowy (3,7)	50
	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30
	Pomidor	50	Pomidor	50	Pomidor	50
	Mix sałat	100	Mix sałat	100	Mix sałat	100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Baton pełnoziarnisty(1,7)</b>	<b>40</b>	<b>Baton pełnoziarnisty(1,7)</b>	<b>40</b>	<b>Salatka cezar z kurczakiem Wafel ryżowy (1)</b>	<b>150 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 barszcz biały z ziemniakami (1,7,9)	300	Zupa barszcz biały z ziemniakami (1,7,9)	300	Zupa barszcz biały z ziemniakami (1,7,9)	300
	Ryba po grecku (1,4,7,9)	150	Ryba po grecku (1,4,7,9)	150	Ryba po grecku (1,4,7,9)	150
	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200
<b>Podwieczorek</b>	<b>Salatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Salatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Kefir (7)</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny	100	Chleb razowy	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Salatka jarzynowa (3,7,9)	300	Salatka jarzynowa (3,7,9)	300
	Salatka jarzynowa (3,7,9)	300	Pasta twarożek z koperkiem (7)	60	Pasta z makreli (1,4,7)	60
	Pasta z makreli (1,4,7)	60				
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2704 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 38g Węglowodany 402g w tym cukry 28g Sól 2,7g Błonnik 45g</b>		<b>KCAL: 2685 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 38g Węglowodany 366g w tym cukry 28g Sól 3g Błonnik 46g</b>		<b>KCAL: 2966 BIAŁKO: 141g TŁUSZCZ:110g, w tym NKT 43g Węglowodany 371g w tym cukry 19g Sól 3,5g Błonnik 45g</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>	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny (1,7)	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Serek kanapkowy (3,7)	50	Serek kanapkowy (3,7)	50	Serek kanapkowy (3,7)	50
	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30
	Pomidor	50	Pomidor	50	Pomidor	50
	Mix sałat	100	Mix sałat	100	Mix sałat	100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Baton pełnoziarnisty(1,7)</b>	<b>40</b>	<b>Baton pełnoziarnisty(1,7)</b>	<b>40</b>	<b>Baton pełnoziarnisty(1,7)</b>	<b>40</b>
<b>Obiad</b>	Zupa barszcz biały z ziemniakami (1,7,9)	300	Zupa barszcz biały z ziemniakami (1,7,9)	300	Zupa barszcz biały z ziemniakami (1,7,9)	300
	Ryba po grecku (1,4,7,9)	150	Ryba po grecku (1,4,7,9)	150	Ryba po grecku (1,4,7,9)	150
	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200
<b>Podwieczorek</b>	<b>Salatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Salatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Salatka z owocówsezonowych</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Salatka jarzynowa (3,7,9)	300	Masło(7)	15
	Salatka jarzynowa (3,7,9)	300	Pasta twarożek z koperkiem (7)	60	Salatka jarzynowa (3,7,9)	300
	Pasta z makreli (1,4,7)	60			Pasta z makreli (1,4,7)	60
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2704 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 38g Węglowodany 402g w tym cukry 28g Sól 2,7g Błonnik 45g</b>		<b>KCAL: 2685 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 38g Węglowodany 366g w tym cukry 28g Sól 3g Błonnik 46g</b>		<b>KCAL: 2704 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 38g Węglowodany 402g w tym cukry 28g Sól 2,7g 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

**SOBOTA 06.04.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Jajecznicza (3,7) Ser żółty(7) Salatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	250 250 100 15 100 50 30 200	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Jajecznicza (3,7) Ser biały kanapkowy (7) Salatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	250 250 100 15 100 50 30 200	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Jajecznicza (3,7) Ser żółty(7) Salatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	250 250 100 15 100 50 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>	<b>Sucharki b/c (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>	Zupa ogórkowa (1,3,7,9) Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)	300 350	Zupa ogórkowa (1,3,7,9) Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)	300 350	Zupa ogórkowa (1,3,7,9) Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Jogurt naturalny (7)</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (4,9) Ser topiony (7) Ogórek kiszony ,kielki	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z warzyw pieczonych Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (4,9) Ser topiony (7) Ogórek kiszony ,kielki	250 100 15 60 30 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2728</b> <b>BIAŁKO: 116g</b> <b>TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 43g</b> <b>Węglowodany 389g w tym cukry 29g</b> <b>Sól 5,1g Błonnik 50g</b>		<b>KCAL: 2476</b> <b>BIAŁKO: 102g</b> <b>TŁUSZCZ:74g, w tym NKT 35g</b> <b>Węglowodany 370g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 4,1g Błonnik 48g</b>		<b>KCAL: 2577</b> <b>BIAŁKO: 119g</b> <b>TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 45g</b> <b>Węglowodany 370g w tym cukry 19g</b> <b>Sól 5,1g Błonnik 51g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna nisko tłuszczowa (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>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Jajecznicza (3,7) Ser żółty(7) Salatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	250 250 100 15 100 50 30 200	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Jajecznicza (3,7) Ser biały kanapkowy (7) Salatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	250 250 100 15 100 50 30 200	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Jajecznicza (3,7) Ser żółty(7) Salatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	250 250 100 15 100 50 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa (1,3,7,9) Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)	300 350	Zupa ogórkowa (1,3,7,9) Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)	300 350	Zupa ogórkowa (1,3,7,9) Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)	300 350
<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) Paprykarz (4,9) Ser topiony (7) Ogórek kiszony ,kielki	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z warzyw pieczonych Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (4,9) Ser topiony (7) Ogórek kiszony ,kielki	250 100 35 15 60 30 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2728</b> <b>BIAŁKO: 116g</b> <b>TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 43g</b> <b>Węglowodany 389g w tym cukry 29g</b> <b>Sól 5,1g Błonnik 50g</b>		<b>KCAL: 2476</b> <b>BIAŁKO: 102g</b> <b>TŁUSZCZ:74g, w tym NKT 35g</b> <b>Węglowodany 370g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 4,1g Błonnik 48g</b>		<b>KCAL: 2728</b> <b>BIAŁKO: 116g</b> <b>TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 43g</b> <b>Węglowodany 389g w tym cukry 29g</b> <b>Sól 5,1g Błonnik 50g</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

**NIEDZIELA 07.04.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z ziołami (7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z ziołami (7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z ziołami (7) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b>	<b>130</b>	<b>Gruszka</b>	<b>130</b>	<b>Sałatka z burakiem i fetą (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>	Rosół z makaronem (1,7,9) De volaille z masłem (1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Rolada z warzywami (1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) De volaille z masłem (1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony	300 120 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka owocowa</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka owocowa</b>	<b>150</b>	<b>Słupki warzywne</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa z zieleniną(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Szynka drobiowa Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2921 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 56g Węglowodany 347 g w tym cukry 21g Sól 4g Błonnik 37g</b>		<b>KCAL: 2780 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:107g, w tym NKT 50g Węglowodany 333 g w tym cukry 19g Sól 3,9 g Błonnik 38g</b>		<b>Kcal : 3000 BIAŁKO: 137g TŁUSZCZ:130g, w tym NKT 58g Węglowodany 337g w tym cukry 18g Sól 4,4g Błonnik 51g</b>	
	<b>Dieta ciążowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z ziołami (7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z ziołami (7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z ziołami (7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 50 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>	Rosół z makaronem (1,7,9) De volaille z masłem (1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Rolada z warzywami (1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) De volaille z masłem (1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony	300 120 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka owocowa</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka owocowa</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka owocowa</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa z zieleniną(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2921 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 56g Węglowodany 347 g w tym cukry 21g Sól 4g Błonnik 37g</b>		<b>KCAL: 2780 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:107g, w tym NKT 50g Węglowodany 333 g w tym cukry 19g Sól 3,9 g Błonnik 38g</b>		<b>KCAL: 2921 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 56g Węglowodany 347 g w tym cukry 21g Sól 4g Błonnik 37g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

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

**PONIEDZIAŁEK 08.04.2024**

	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 (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka w galarecie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie	250 250 100 35 15 60 60 150	Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka w galarecie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie	250 250 100 15 60 60 150	Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka w galarecie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie	250 250 100 15 60 60 150
<b>II Śniadanie</b>	<b>Serek wiejski (7)</b>	<b>200</b>	<b>Serek wiejski (7)</b>	<b>200</b>	<b>Jajko z sosem jogurtowym(3,7) Mix sałat</b>	<b>100 150</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 jarzynowa (1,7,9) Pierogi z truskawkami (1)	300 350	Zupa jarzynowa (1,7,9) Pierogi z truskawkami (1)	300 350	Zupa jarzynowa (1,7,9) Pierogi z serem (1,7)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Kisiel b/c</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Paszтет pieczony (1,9) Mix sałat z ogórkiem	250 100 35 15 30 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Mix sałat	250 100 15 30 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem (7) Mix sałat z ogórkiem	250 100 15 30 60 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2703 BIAŁKO: 94g TŁUSZCZ; 100g, w tym NKT 49g Węglowodany 395g w tym cukry 28g Sól 4g błonnik 35g</b>		<b>KCAL: 2488 BIAŁKO: 106g TŁUSZCZ; 99g, w tym NKT 55g Węglowodany 305g w tym cukry 28g Sól 3,9g błonnik 34g</b>		<b>Kcal : 2563 BIAŁKO: 94g TŁUSZCZ;104g, w tym NKT 47g Węglowodany 322g w tym cukry 23g Sól 3,7g błonnik 39g</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>	Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka w galarecie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie	250 250 100 35 15 60 60 150	Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka w galarecie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie	250 250 100 15 60 60 150	Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka w galarecie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie	250 250 100 35 15 60 60 150
<b>II Śniadanie</b>	<b>Serek wiejski (7)</b>	<b>200</b>	<b>Serek wiejski (7)</b>	<b>200</b>	<b>Serek wiejski (7)</b>	<b>200</b>
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa (1,7,9) Pierogi z truskawkami (1)	300 350	Zupa jarzynowa (1,7,9) Pierogi z truskawkami (1)	300 350	Zupa jarzynowa (1,7,9) Pierogi z truskawkami (1)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Kisiel b/c</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Paszтет pieczony (1,9) Mix sałat z ogórkiem	250 100 35 15 30 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Mix sałat	250 100 15 30 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Paszтет pieczony (1,9) Mix sałat z ogórkiem	250 100 35 15 30 60 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2703 BIAŁKO: 94g TŁUSZCZ; 100g, w tym NKT 49g Węglowodany 395g w tym cukry 28g Sól 4g błonnik 35g</b>		<b>KCAL: 2488 BIAŁKO: 106g TŁUSZCZ; 99g, w tym NKT 55g Węglowodany 305g w tym cukry 28g Sól 3,9g błonnik 34g</b>		<b>KCAL: 2703 BIAŁKO: 94g TŁUSZCZ; 100g, w tym NKT 49g Węglowodany 395g w tym cukry 28g Sól 4g 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. Mięczaki

**WTOREK 09.04.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny (1,7)	100	Chleb razowy (1,7)	100
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Pasta twarogowa z burakiem (7)	60	Pasta twarogowa z burakiem (7)	60	Pasta twarogowa z burakiem (7)	60
	Szynka drobiowa (6)	30	Szynka drobiowa (6)	30	Szynka drobiowa (6)	30
	Salatka warzywna (sałata, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa )	200	Salatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek )	200	Salatka warzywna (sałata, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa )	200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b>	<b>130</b>	<b>Gruszka</b>	<b>130</b>	<b>Wafle ryżowe (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>	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9)	300	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9)	300	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9)	300
	Gulasz z kurczaka	100	Gulasz z kurczaka	100	Gulasz z kurczaka	100
	Kasza jęczmienna(1)	100	Kasza jęczmienna(1)	100	Kasza jęczmienna(1)	100
	Buraczki	100	Buraczki	100	Buraczki	100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Salatka owocowa</b>	<b>150</b>	<b>Salatka owocowa</b>	<b>150</b>	<b>Salata z warzywami</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny	100	Chleb razowy	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Pasta z pieczonych warzyw (1,7)	60	Pasta z makreli (1,4)	60
	Pasta z makreli (1,4)	60	Serek twarogowy (7)	50	Serek topiony (7)	50
	Serek topiony (7)	50	Mix sałat z kielkami	200	Mix sałat z papryką	200
	Mix sałat z papryką	200				
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2739 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ 98g, w tym NKT 46g Węglowodany 356g w tym cukry 28g Sól 2,9g Błonnik 36 g</b>		<b>KCAL: 2545 BIAŁKO: 103g TŁUSZCZ 96g, w tym NKT 48g Węglowodany 3331g w tym cukry 22g Sól 2g Błonnik 35 g</b>		<b>Kcal : 2531 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 46g Węglowodany 300g w tym cukry 10g Sól 2,6g Błonnik 34g</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>	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny (1,7)	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Pasta twarogowa z burakiem (7)	60	Pasta twarogowa z burakiem (7)	60	Pasta twarogowa z burakiem (7)	60
	Szynka drobiowa (6)	30	Szynka drobiowa (6)	30	Szynka drobiowa (6)	30
	Salatka warzywna (sałata, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa )	200	Salatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek )	200	Salatka warzywna (sałata, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa )	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 krem z białych warzyw (1,7,9)	300	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9)	300	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9)	300
	Gulasz z kurczaka	100	Gulasz z kurczaka	100	Gulasz z kurczaka	100
	Kasza jęczmienna(1)	100	Kasza jęczmienna(1)	100	Kasza jęczmienna(1)	100
	Buraczki	100	Buraczki	100	Buraczki	100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Salatka owocowa</b>	<b>150</b>	<b>Salatka owocowa</b>	<b>150</b>	<b>Salatka owocowa</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Pasta z pieczonych warzyw (1,7)	60	Masło(7)	15
	Pasta z makreli (1,4)	60	Serek twarogowy (7)	50	Pasta z makreli (1,4)	60
	Serek topiony (7)	50	Mix sałat z kielkami	200	Serek topiony (7)	50
	Mix sałat z papryką	200			Mix sałat z papryką	200
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2739 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ 98g, w tym NKT 46g Węglowodany 356g w tym cukry 28g Sól 2,9g Błonnik 36 g</b>		<b>KCAL: 2545 BIAŁKO: 103g TŁUSZCZ 96g, w tym NKT 48g Węglowodany 3331g w tym cukry 22g Sól 2g Błonnik 35 g</b>		<b>KCAL: 2739 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ 98g, w tym NKT 46g Węglowodany 356g w tym cukry 28g Sól 2,9g Błonnik 36 g</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

**ŚRODA 10.04.2024**

	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 (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 35 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 15 50 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Sałatka grecka z fetą (7)</b>	<b>170</b>	<b>Sałatka grecka z fetą (7)</b>	<b>170</b>	<b>Sałatka grecka z fetą (7)</b>	<b>170</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 (1,3,7,9) Krokiot z kapustą i mięsem (1,3,7,9)	300 350	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Naleśnik z twarogiem i dżemem (1,3,7)	300 350	Zupa barszcz ukraiński (1,3,7,9) Krokiot z kapustą i mięsem (1,3,7,9)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem (6,3) Sałatka z burakiem i fetą (7)	250 100 35 15 60 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem (6,3) Sałatka z burakiem i fetą (7)	250 100 15 60 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem (6,3) Sałatka z burakiem i fetą (7)	250 100 15 60 200
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3015 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ;109g, w tym NKT 47g Węglowodany 406g w tym cukry 32g Sól 4,6g Błonnik 50g</b>		<b>KCAL: 2925 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ;103g, w tym NKT 53g Węglowodany 404g w tym cukry 37g Sól 4,4g Błonnik 49g</b>		<b>Kcal : 2860 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ;109g, w tym NKT 53G Węglowodany 373g w tym cukry 32g Sól 4,1 Błonnik 49 g</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(1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 35 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 35 15 50 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Sałatka grecka z fetą (7)</b>	<b>170</b>	<b>Sałatka grecka z fetą (7)</b>	<b>170</b>	<b>Sałatka grecka z fetą (7)</b>	<b>170</b>
<b>Obiad</b>	Zupa barszcz ukraiński (1,3,7,9) Krokiot z kapustą i mięsem (1,3,7,9)	300 350	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Naleśnik z twarogiem i dżemem (1,3,7)	300 350	Zupa barszcz ukraiński (1,3,7,9) Krokiot z kapustą i mięsem (1,3,7,9)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(6,3) Sałatka z burakiem i fetą (7)	250 100 35 15 60 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(6,3) Sałatka z burakiem i fetą (7)	250 100 15 60 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(6,3) Sałatka z burakiem i fetą (7)	250 100 35 15 60 200
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3015 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ;109g, w tym NKT 47g Węglowodany 406g w tym cukry 32g Sól 4,6g Błonnik 50g</b>		<b>KCAL: 2925 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ;103g, w tym NKT 53g Węglowodany 404g w tym cukry 37g Sól 4,4g Błonnik 49g</b>		<b>KCAL: 3015 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ;109g, w tym NKT 47g Węglowodany 406g w tym cukry 32g Sól 4,6g Błonnik 50g</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

**CZWARTEK 11.04.2024**

	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 Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata, pomidor, ogórek pestki dyni, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata, pomidor, ogórek pestki dyni, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata, pomidor, ogórek pestki dyni, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Baton pełnoziarnisty</b>	<b>40</b>	<b>Baton pełnoziarnisty</b>	<b>40</b>	<b>Kisiel b/c</b>	<b>300</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet drobiowy panierowany (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Filet grillowany Ziemniaki Warzywa na parze	300 120 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet drobiowy panierowany (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka owocowa</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka owocowa</b>	<b>150</b>	<b>Sok pomidorowy</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli (1,7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z twarogu z koperkiem(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli (1,7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 30 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2916 BIAŁKO: 96g TŁUSZCZ:116g, w tym NKT 35g Węglowodany 390g w tym cukry 19g Sól 2,6g Błonnik 42g</b>		<b>KCAL: 2363 BIAŁKO: 89g TŁUSZCZ:80g, w tym NKT 34g Węglowodany 335g w tym cukry 15g Sól 1,5g Błonnik 34g</b>		<b>Kcal : 2660 BIAŁKO: 90g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 34G Węglowodany 388g w tym cukry 21g Sól 2,7g Błonnik 46g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata, pomidor, ogórek pestki dyni, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata, pomidor, ogórek pestki dyni, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata, pomidor, ogórek pestki dyni, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200
<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 koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet drobiowy panierowany (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Filet grillowany Ziemniaki Warzywa na parze	300 120 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet drobiowy panierowany (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka owocowa</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka owocowa</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka owocowa</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli (1,7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z twarogu z koperkiem(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli (1,7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2916 BIAŁKO: 96g TŁUSZCZ:116g, w tym NKT 35g Węglowodany 390g w tym cukry 19g Sól 2,6g Błonnik 42g</b>		<b>KCAL: 2363 BIAŁKO: 89g TŁUSZCZ:80g, w tym NKT 34g Węglowodany 335g w tym cukry 15g Sól 1,5g Błonnik 34g</b>		<b>KCAL: 2916 BIAŁKO: 96g TŁUSZCZ:116g, w tym NKT 35g Węglowodany 390g w tym cukry 19g Sól 2,6g Błonnik 42g</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
- Gorzycza i produkty pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

**PIĄTEK 12.04.2024**

	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 Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka z kurczaka Dżem Mix sałat z warzywami	250 250 100 35 15 30 30 50 200	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek kanapkowy (7) Szynka z kurczaka Dżem Mix sałat z warzywami	250 250 100 35 15 30 30 50 200	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka z kurczaka Mix sałat z warzywami	250 250 100 35 15 60 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Serek wiejski (7)</b>	<b>200</b>	<b>Serek wiejski (7)</b>	<b>200</b>	<b>Kanapka z szynką, sałata,(1,6)</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 szpinakowa z kaszą (1,7,9) Gzik z cebulką Ziemniaki Mix sałat z sosem vinegret	300 120 200 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Gzik Ziemniaki Mix sałat z sosem vinegret	300 120 200 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Gzik z cebulką Ziemniaki Mix sałat z sosem vinegret	300 120 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Jogurt naturalny</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka(6,9) Ser żółty (7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka(6,9) Ser kanapkowy (7) Mix sałat,	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka(6,9) Ser żółty (7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2906 BIAŁKO: 145g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 57g Węglowodany 326g w tym cukry 26g Sól 4,8g Błonnik 29g</b>		<b>KCAL: 2814 BIAŁKO: 137g TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 42g Węglowodany 313g w tym cukry 26g Sól 3g Błonnik 29g</b>		<b>Kcal : 2682 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:116g, w tym NKT 55g Węglowodany 289g w tym cukry 13g Sól 3,8g Błonnik 30g</b>	
	<b>Dieta ciążowa/matki karmiącej</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 Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka z kurczaka Dżem Mix sałat z warzywami	250 250 100 35 15 30 30 50 200	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek kanapkowy (7) Szynka z kurczaka Dżem Mix sałat z warzywami	250 250 100 35 15 30 30 50 200	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka z kurczaka Dżem Mix sałat z warzywami	250 250 100 35 15 30 30 50 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Serek wiejski (7)</b>	<b>200</b>	<b>Serek wiejski (7)</b>	<b>200</b>	<b>Serek wiejski (7)</b>	<b>200</b>
<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Gzik z cebulką Ziemniaki Mix sałat z sosem vinegret	300 120 200 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Gzik Ziemniaki Mix sałat z sosem vinegret	300 120 200 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Gzik z cebulką Ziemniaki Mix sałat z sosem vinegret	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 mięsna z kurczaka(6,9) Ser żółty (7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka(6,9) Ser kanapkowy (7) Mix sałat,	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka(6,9) Ser żółty (7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2906 BIAŁKO: 145g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 57g Węglowodany 326g w tym cukry 26g Sól 4,8g Błonnik 29g</b>		<b>KCAL: 2814 BIAŁKO: 137g TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 42g Węglowodany 313g w tym cukry 26g Sól 3g Błonnik 29g</b>		<b>KCAL: 2906 BIAŁKO: 145g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 57g Węglowodany 326g w tym cukry 26g Sól 4,8g Błonnik 29g</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

**SOBOTA 13.04.2024**

	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 Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata , pomidor, ogórek, kielki oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata , pomidor, kielki oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata , pomidor, ogórek, kielki oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Budyń śmietankowy (1,7)</b>	<b>300</b>	<b>Budyń śmietankowy (1,7)</b>	<b>300</b>	<b>Budyń śmietankowy (1,7)</b>	<b>300</b>
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Obiad</b>	Zupa ziemniaczana (1,7,9) Pulpet w sosie ziołowym (1,3,7,.) Ryż Warzywa got.	300 100 150 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) Pulpet w sosie ziołowym (1,3,7,.) Ryż Warzywa got.	300 100 150 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) Pulpet w sosie ziołowym (1,3,7,.) Ryż Warzywa got.	300 100 150 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka owocowa</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka owocowa</b>	<b>150</b>	<b>Warzywne słupki</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 30 30 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 30 30 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2675</b> <b>BIAŁKO: 115g</b> <b>TŁUSZCZ: 97g, w tym NKT 47g</b> <b>Węglowodany 423g w tym cukry 33g</b> <b>Sól 2,8g Błonnik 48g</b>		<b>KCAL: 2557</b> <b>BIAŁKO: 117g</b> <b>TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 48g</b> <b>Węglowodany 312g w tym cukry 23g</b> <b>Sól 3,1g Błonnik 42g</b>		<b>Kcal : 2523</b> <b>BIAŁKO: 116g</b> <b>TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 47g</b> <b>Węglowodany 310g w tym cukry 20g</b> <b>Sól 3,1g Błonnik 55g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/ truskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata , pomidor, ogórek, kielki oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata , pomidor, kielki oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata , pomidor, ogórek, kielki oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Budyń śmietankowy (1,7)</b>	<b>300</b>	<b>Budyń śmietankowy (1,7)</b>	<b>300</b>	<b>Budyń śmietankowy (1,7)</b>	<b>300</b>
<b>Obiad</b>	Zupa ziemniaczana (1,7,9) Pulpet w sosie ziołowym (1,3,7,.) Ryż Warzywa got.	300 100 150 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) Pulpet w sosie ziołowym (1,3,7,.) Ryż Warzywa got.	300 100 150 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) Pulpet w sosie ziołowym (1,3,7,.) Ryż Warzywa got.	300 100 150 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka owocowa</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka owocowa</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka owocowa</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 30 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 30 30 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2675</b> <b>BIAŁKO: 115g</b> <b>TŁUSZCZ: 97g, w tym NKT 47g</b> <b>Węglowodany 423g w tym cukry 33g</b> <b>Sól 2,8g Błonnik 48g</b>		<b>KCAL: 2557</b> <b>BIAŁKO: 117g</b> <b>TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 48g</b> <b>Węglowodany 312g w tym cukry 23g</b> <b>Sól 3,1g Błonnik 42g</b>		<b>KCAL: 2675</b> <b>BIAŁKO: 115g</b> <b>TŁUSZCZ: 97g, w tym NKT 47g</b> <b>Węglowodany 423g w tym cukry 33g</b> <b>Sól 2,8g Błonnik 48g</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