

# FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo

Dietetyk Monika Roszkowiak

JADŁOSPIS

PIĄTEK 15.03.2024						
	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>Jabłko</b>	<b>170</b>	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>	<b>Jabłko</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 (1,7,9)	300	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Zupa barszcz ukraiński (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>Sok pomidorowy</b>	<b>330</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	Szynka drobiowa (1,4,7)	60	Pasta z makreli (1,4,7)	60
	Pasta z makreli (1,4,7)	60				
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2601 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:89g, w tym NKT 37g Węglowodany 394g w tym cukry 31g Sól 4,6g Błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 2544 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:79g, w tym NKT 33g Węglowodany 364g w tym cukry 29g Sól 4,6g Błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 2493 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:86g, w tym NKT 35g Węglowodany 342g w tym cukry 22g Sól 2,4g Błonnik 49g</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>	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>Jabłko</b>	<b>170</b>	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>
<b>Obiad</b>	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Zupa barszcz ukraiński (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 owoców sezonowych</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	Szynka drobiowa (1,4,7)	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: 2601 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:89g, w tym NKT 37g Węglowodany 394g w tym cukry 31g Sól 4,6g Błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 2544 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:79g, w tym NKT 33g Węglowodany 364g w tym cukry 29g Sól 4,6g Błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 2601 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:89g, w tym NKT 37g Węglowodany 394g w tym cukry 31g Sól 4,6g Błonnik 47g</b>	

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupki 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

**SOBOTA 16.03.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z owsianką (1,7)	250	Zupa mleczna z owsianką (1,7)	250	Zupa mleczna z owsianką (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
	Jajko w sosie jogurtowym(3,7)	60	Jajko w sosie jogurtowym (3,7)	60	Jajko w sosie jogurtowym (3,7)	60
	Ser żółty (7)	30	Ser biały plastry (7)	30	Ser żółty (7)	30
	Salatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	200	Salatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	200	Salatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Kefir</b>	<b>300</b>	<b>Kefir</b>	<b>300</b>	<b>Kefir</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 (1,3,7,9)	300	Zupa koperkowa (1,3,7,9)	300	Zupa koperkowa (1,3,7,9)	300
	Gulasz drobiowy (1)	150	Gulasz drobiowy (1)	150	Gulasz drobiowy(1)	150
	Kasza gryczana	100	Kasza jęczmienna	100	Kasza gryczana	100
	Buraczki	100	Buraczki	100	Buraczki	100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Salatka grecka (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	Pasta z pieczonych warzyw (7)	60	Paprykarz (1,4)	60
	Paprykarz (1,4)	60	Serek kanapkowy (7)	50	Serek topiony (7)	50
	Serek topiony (7)	50	Mix sałat z papryką	200	Mix sałat z papryką	200
	Mix sałat z papryką	200				
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2907 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ 114g, w tym NKT 52g Węglowodany 368g w tym cukry 29g Sól 5,5g Błonnik 51g</b>		<b>KCAL: 2844 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ 110g, w tym NKT 50g Węglowodany 330g w tym cukry 29g Sól 5,4g Błonnik 52 g</b>		<b>Kcal : 2749 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:113g, w tym NKT 50g Węglowodany 335g w tym cukry 20g Sól 5,1g Błonnik 51g</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 owsianką (1,7)	250	Zupa mleczna z owsianką (1,7)	250	Zupa mleczna z owsianką (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
	Jajko w sosie jogurtowym(3,7)	60	Jajko w sosie jogurtowym (3,7)	60	Jajko w sosie jogurtowym(3,7)	60
	Ser żółty (7)	30	Ser biały plastry (7)	30	Ser żółty (7)	30
	Salatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	200	Salatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	200	Salatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Kefir</b>	<b>300</b>	<b>Kefir</b>	<b>300</b>	<b>Kefir</b>	<b>300</b>
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa (1,3,7,9)	300	Zupa koperkowa (1,3,7,9)	300	Zupa koperkowa (1,3,7,9)	300
	Gulasz drobiowy (1)	150	Gulasz drobiowy (1)	150	Gulasz drobiowy (1)	150
	Kasza gryczana	100	Kasza jęczmienna	100	Kasza gryczana	100
	Buraczki	100	Buraczki	100	Buraczki	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	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 (7)	60	Masło(7)	15
	Paprykarz (1,4)	60	Serek kanapkowy (7)	50	Paprykarz (1,4)	60
	Serek topiony (7)	50	Mix sałat z papryką	200	Serek topiony (7)	50
	Mix sałat z papryką	200			Mix sałat z papryką	200
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2907 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ 114g, w tym NKT 52g Węglowodany 368g w tym cukry 29g Sól 5,5g Błonnik 51g</b>		<b>KCAL: 2844 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ 110g, w tym NKT 50g Węglowodany 330g w tym cukry 29g Sól 5,4g Błonnik 52 g</b>		<b>KCAL: 2907 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ 114g, w tym NKT 52g Węglowodany 368g w tym cukry 29g Sól 5,5g Błonnik 51g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

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

**NIEDZIELA 17.03.2024**

	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) Ser biały w plastrach(7) Jajecznica(3,7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 50 30 100 200	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały w plastrach(7) Jajecznica (3,7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 30 100 200	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały w plastrach Jajecznica (3,7) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 30 100 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Tortilla pełnoziarnista z warzywami (1,7)</b>	<b>90</b>	<b>Tortilla pełnoziarnista z warzywami (1,7)</b>	<b>90</b>	<b>Tortilla pełnoziarnista z warzywami (1,7)</b>	<b>90</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) Zraz panierowany(1,3,7) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz duszony (1,3,7) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz panierowany(1,3,7) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych	300 120 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Salatka owocowa</b>	<b>150</b>	<b>Salatka owocowa</b>	<b>150</b>	<b>Serek wiejski</b>	<b>200</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa z koperkiem Szynka drobiowa (6,9) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3113 BIAŁKO: 148g TŁUSZCZ:131g, w tym NKT 64g Węglowodany 347 g w tym cukry 33g Sól 4 g Błonnik 30g</b>		<b>KCAL: 3050 BIAŁKO: 148g TŁUSZCZ:121g, w tym NKT 60g Węglowodany 340 g w tym cukry 32g Sól 4 g Błonnik 30g</b>		<b>Kcal : 2976 BIAŁKO: 154g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 54g Węglowodany 344g w tym cukry 23g Sól 4,1g Błonnik 38g</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 (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały w plastrach(7) Jajecznica(3,7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 50 30 100 200	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały w plastrach(7) Jajecznica (3,7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 30 100 200	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały w plastrach Jajecznica (3,7) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 30 100 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Tortilla pełnoziarnista z warzywami (1,7)</b>	<b>90</b>	<b>Tortilla pełnoziarnista z warzywami (1,7)</b>	<b>90</b>	<b>Tortilla pełnoziarnista z warzywami (1,7)</b>	<b>90</b>
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz panierowany(1,3,7) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz duszony (1,3,7) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz panierowany(1,3,7) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych	300 120 200 100
<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 Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa z koperkiem Szynka drobiowa (6,9) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3113 BIAŁKO: 148g TŁUSZCZ:131g, w tym NKT 64g Węglowodany 347 g w tym cukry 33g Sól 4 g Błonnik 30g</b>		<b>KCAL: 3050 BIAŁKO: 148g TŁUSZCZ:121g, w tym NKT 60g Węglowodany 340 g w tym cukry 32g Sól 4 g Błonnik 30g</b>		<b>KCAL: 3113 BIAŁKO: 148g TŁUSZCZ:131g, w tym NKT 64g Węglowodany 347 g w tym cukry 33g Sól 4 g Błonnik 30g</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. Orzechy 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

**PONIEDZIAŁEK 18.03.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość 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) Rolada z kurczaka(6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, 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) Rolada z kurczaka(6) Ser biały (7) Mix sałat pomidor, papryka, 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) Rolada z kurczaka (6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	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>Sałatka z makaronu pełnoziarnistego i ciecierzycy</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 jarzynowa (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Leniwe pierogi z masłem i cynamonem	300 350	Zupa jarzynowa (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
<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) Ser żółty (7) Paszтет pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Paszтет pieczony(6) Mix sałata z kielkami	250 100 15 60 60 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Paszтет pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 60 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2819 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 52g Węglowodany 375g w tym cukry 28g Sól 5g Błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 2756 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 41g Węglowodany 370g w tym cukry 28g Sól 4,7g Błonnik 42g</b>		<b>KCAL: 2869 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 51g Węglowodany 350g w tym cukry 17g Sól 4,6g Błonnik 48g</b>	
	<b>Dieta ciążowa/matki karmiąca</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) Rolada z kurczaka(6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, 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) Rolada z kurczaka(6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, 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) Rolada z kurczaka(6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	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 (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Leniwe pierogi z masłem i cynamonem	300 350	Zupa jarzynowa (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
<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) Ser żółty (7) Paszтет pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Paszтет pieczony(6) Mix sałata z kielkami	250 100 15 60 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Paszтет pieczony(6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2819 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 52g Węglowodany 375g w tym cukry 28g Sól 5g Błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 2756 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 41g Węglowodany 370g w tym cukry 28g Sól 4,7g Błonnik 42g</b>		<b>KCAL: 2819 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 52g Węglowodany 375g w tym cukry 28g Sól 5g Błonnik 40g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

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

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

**WTOREK 19.03.2024**

	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) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Parówka (6) Twarożek z koperkiem(7) Sałatka warzywna pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat	250 250 100 35 15 70 60 200	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1) Masło(7) Parówka (6) Twarożek z koperkiem(7) Sałatka warzywna pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat	250 250 100 15 70 60 200	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy(1) Masło(7) Parówka (6) Twarożek z koperkiem(7) Sałatka warzywna pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat	250 250 100 15 70 30 60 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Sok jabłkowy</b>	<b>330</b>	<b>Sok jabłkowy</b>	<b>330</b>	<b>Sok warzywny</b> <b>Sucharki b/c</b>	<b>330</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 pomidorowy (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9) G,S,	300 350	Zupa krem pomidorowy (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9) G,S,	300 350	Zupa krem pomidorowy (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9) G,S,	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka owocowa</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka owocowa</b>	<b>150</b>	<b>Kefir (7)</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z szynki (7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 200
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2939</b> <b>BIAŁKO: 148g</b> <b>TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 45g</b> <b>Węglowodany 364g w tym cukry 18g</b> <b>Sól 3g Błonnik 44g</b>		<b>KCAL: 2876</b> <b>BIAŁKO: 148g</b> <b>TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 43g</b> <b>Węglowodany 344g w tym cukry 18g</b> <b>Sól 3g Błonnik 44g</b>		<b>KCAL:2802</b> <b>BIAŁKO: 144g</b> <b>TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 45g</b> <b>Węglowodany 379g w tym cukry 15g</b> <b>Sól 3,1g Błonnik 49g</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 płatkami kukurydzianymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Parówka (6) Twarożek z koperkiem(7) Sałatka warzywna pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat	250 250 100 35 15 70 60 200	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1) Masło(7) Parówka (6) Twarożek z koperkiem(7) Sałatka warzywna pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat	250 250 100 15 70 60 200	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Parówka (6) Twarożek z koperkiem(7) Sałatka warzywna pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat	250 250 100 35 15 70 60 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Sok jabłkowy</b>	<b>330</b>	<b>Sok jabłkowy</b>	<b>330</b>	<b>Sok jabłkowy</b>	<b>330</b>
<b>Obiad</b>	Zupa krem pomidorowy (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9) G,S,	300 350	Zupa krem pomidorowy (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9) G,S,	300 350	Zupa krem pomidorowy (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9) G,S,	300 350
<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 makreli (4,7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 35 15 60 50 200
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2939</b> <b>BIAŁKO: 148g</b> <b>TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 45g</b> <b>Węglowodany 364g w tym cukry 10g</b> <b>Sól 3g Błonnik 44g</b>		<b>KCAL: 2876</b> <b>BIAŁKO: 148g</b> <b>TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 43g</b> <b>Węglowodany 344g w tym cukry 18g</b> <b>Sól 3g Błonnik 44g</b>		<b>KCAL: 2939</b> <b>BIAŁKO: 148g</b> <b>TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 45g</b> <b>Węglowodany 364g w tym cukry 10g</b> <b>Sól 3g Błonnik 44g</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. Orzechy 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

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Płatki kukurydziane na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie,)	250 250 100 15 30 30 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie,)	250 250 100 15 30 30 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie,)	250 250 100 15 30 30 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Pączek</b>	<b>90</b>	<b>Budyń</b>	<b>330</b>	<b>Sałatka pomidorowa Kefir,</b>	<b>200 300</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 z fasolki szparagowej (1,7,9) De voilalle z masłem (1) Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 120 200 100	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) Rolada drobiowa z warzywami (1) Ziemniaki Surówka z marchewki	300 120 200 100	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) De voilalle z masłem (1) Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 120 200 100
<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 (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą(1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą(1,7)	250 100 15 60 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2565 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 35g Węglowodany 303g w tym cukry 30g Sól 3 g błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 2202 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 33g Węglowodany 393g w tym cukry 26g Sól 2,5 g błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 2436 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 36g Węglowodany 286g w tym cukry 16g Sól 3g 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 (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie,)	250 250 100 15 30 30 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie,)	250 250 100 15 30 30 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie,)	250 250 100 15 30 30 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Pączek</b>	<b>90</b>	<b>Budyń</b>	<b>330</b>	<b>Pączek</b>	<b>90</b>
<b>Obiad</b>	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) De voilalle z masłem (1) Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 120 200 100	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) Rolada drobiowa z warzywami (1) Ziemniaki Surówka z marchewki	300 120 200 100	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) De voilalle z masłem (1) Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 120 200 100
<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 (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą(1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2565 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 35g Węglowodany 303g w tym cukry 30g Sól 3 g błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 2202 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 33g Węglowodany 393g w tym cukry 26g Sól 2,5 g błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 2565 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 35g Węglowodany 303g w tym cukry 30g Sól 3 g błonnik 40g</b>	

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

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

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa (6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 60 30 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 60 30 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Serek wiejski</b>	<b>200</b>	<b>Serek wiejski</b>	<b>200</b>	<b>Serek wiejski</b> <b>Wafel ryżowy</b>	<b>200</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 koperkowa (1,7,9) Kotlet drobiowy panierowany (1,3) Ziemniaki got. Marchew z groszkiem	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki got. Mix warzyw gotowanych	300 120 200 100	Zupa koperkowa (1,7,9) Kotlet drobiowy panierowany (1,3) Ziemniaki got. Marchew z groszkiem	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>Kabanosy</b>	<b>90</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta twarogowa z koperkiem Szynka drobiowa (6) Mix kielków	250 100 15 50 30 30	herbata Chleb razowy(1) Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 50 30 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2966</b> <b>BIAŁKO: 89g</b> <b>TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 380g w tym cukry 34g</b> <b>Sól 3,2g Błonnik 44g</b>		<b>Kcal : 2907</b> <b>BIAŁKO: 69g</b> <b>TŁUSZCZ:112g, w tym NKT 30g</b> <b>Węglowodany 349g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 4g Błonnik 40g</b>		<b>Kcal : 2970</b> <b>BIAŁKO: 89g</b> <b>TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 41g</b> <b>Węglowodany 349g w tym cukry 14g</b> <b>Sól 4g Błonnik 40g</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>	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa (6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 60 30 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 60 30 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa (6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 60 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Serek wiejski</b>	<b>200</b>	<b>Serek wiejski</b>	<b>200</b>	<b>Serek wiejski</b>	<b>200</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) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta twarogowa z koperkiem Szynka drobiowa (6) Mix kielków	250 100 15 50 30 30	herbata Chleb razowy(1) Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 50 30 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2966</b> <b>BIAŁKO: 89g</b> <b>TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 380g w tym cukry 34g</b> <b>Sól 3,2g Błonnik 44g</b>		<b>Kcal : 2907</b> <b>BIAŁKO: 69g</b> <b>TŁUSZCZ:112g, w tym NKT 30g</b> <b>Węglowodany 349g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 4g Błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 2966</b> <b>BIAŁKO: 89g</b> <b>TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 380g w tym cukry 34g</b> <b>Sól 3,2g Błonnik 44g</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**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 50 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 50 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 50 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Kefir, (7)</b>	<b>300</b>	<b>Kefir, (7)</b>	<b>300</b>	<b>Kefir, (7)</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 jarzynowa (1,7,9) Gzik z cebulką(7) Ziemniaki Ogórek kiszony	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gzik (7) Ziemniaki Mix sałat	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gzik z cebulką(7) Ziemniaki Ogórek kiszony	300 150 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Mix sałat z vinegret i pestkami dyni</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Jajko gotowane (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Jajko na miękko (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Jajko gotowane (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 200
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2644 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 53g Węglowodany 329g w tym cukry 23g Sól 3,9g Błonnik 33g</b>		<b>KCAL: 2581 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 43g Węglowodany 311g w tym cukry 23g Sól 3,7g Błonnik 36g</b>		<b>Kcal : 2602 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:107g, w tym NKT 53g Węglowodany 322g w tym cukry 19g Sól 3,8g Błonnik 38g</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>	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 50 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 50 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 50 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Kefir, (7)</b>	<b>300</b>	<b>Kefir, (7)</b>	<b>300</b>	<b>Kefir, (7)</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 jarzynowa (1,7,9) Gzik z cebulką(7) Ziemniaki Ogórek kiszony	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gzik (7) Ziemniaki Mix sałat	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gzik z cebulką(7) Ziemniaki Ogórek kiszony	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) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Jajko gotowane (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Jajko na miękko (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) Jajko gotowane (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2644 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 53g Węglowodany 329g w tym cukry 23g Sól 3,9g Błonnik 33g</b>		<b>KCAL: 2581 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 43g Węglowodany 311g w tym cukry 23g Sól 3,7g Błonnik 36g</b>		<b>KCAL: 2644 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 53g Węglowodany 329g w tym cukry 23g Sól 3,9g Błonnik 33g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

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

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



**SOBOTA 23.03.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, 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>Galaretką owocową</b>	<b>200</b>	<b>Galaretką owocową</b>	<b>200</b>	<b>Serek wiejski (7)</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 ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 200 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 200 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,7,.) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sok pomidorowy</b>	<b>330</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 biały w plastrach(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 : 3222 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ;123g, w tym NKT 57g Węglowodany 412g w tym cukry 18g Sól 4,2g błonnik 49g</b>		<b>Kcal : 3159 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ;113g, w tym NKT 50g Węglowodany 402g w tym cukry 18g Sól 4,2g błonnik 45g</b>		<b>KCAL: 3054 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ; 122g, w tym NKT 55g Węglowodany 395g w tym cukry 15g Sól 4,1g błonnik 45g</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 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>Galaretką owocową</b>	<b>200</b>	<b>Galaretką owocową</b>	<b>200</b>	<b>Galaretką owocową</b>	<b>200</b>
<b>Obiad</b>	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 200 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 200 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,7,.) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser biały w plastrach(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 : 3222 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ;123g, w tym NKT 57g Węglowodany 412g w tym cukry 18g Sól 4,2g błonnik 49g</b>		<b>Kcal : 3159 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ;113g, w tym NKT 50g Węglowodany 402g w tym cukry 18g Sól 4,2g błonnik 45g</b>		<b>Kcal : 3222 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ;123g, w tym NKT 57g Węglowodany 412g w tym cukry 18g Sól 4,2g błonnik 49g</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

**NIEDZIELA 24.03.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser mozzarella (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b>	<b>130</b>	<b>Gruszka</b>	<b>130</b>	<b>Kabanos</b>	<b>40</b>
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka mini (7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż brązowy Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Kefir</b>	<b>200</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 90 15 60 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa(6) Galart drobiowy(7,9) Mix sałat i kielki	250 100 15 60 60 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2765 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 44g Węglowodany 396 g w tym cukry 26g Sól 3,5g Błonnik 48g</b>		<b>KCAL: 2702 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:80g, w tym NKT 40g Węglowodany 386 g w tym cukry 26g Sól 3,5g Błonnik 49g</b>		<b>Kcal : 2666 BIAŁKO: 106g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 54g Węglowodany 386g w tym cukry 17g Sól 3,5g Błonnik 54g</b>	
	Dieta ciążowa/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>	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser mozzarella (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200
<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) Potrawka z kurczaka(1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka mini (7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka(1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 90 15 60 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 60 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2765 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 44g Węglowodany 396 g w tym cukry 26g Sól 3,5g Błonnik 48g</b>		<b>KCAL: 2702 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:80g, w tym NKT 40g Węglowodany 386 g w tym cukry 26g Sól 3,5g Błonnik 49g</b>		<b>KCAL: 2765 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 44g Węglowodany 396 g w tym cukry 26g Sól 3,5g 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. tubin 14. Mięczaki

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

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