

# FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo

Dietetyk Monika Roszkowiak

JADŁOSPIS

ŚRODA 24.04.2024

	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) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Jajecznica (3,7) Paszтет z soczewicy (7) Ser żółty (7) Mix sałata, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 100 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajecznica (3,7) Paszтет z warzyw Ser biały (7) Mix sałata, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka	250 250 100 15 100 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy Masło(7) Jajecznica (3,7) Paszтет z soczewicy (7) Ser żółty (7) Mix sałata, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka	250 250 100 15 100 60 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Mus owocowy</b>	<b>200</b>	<b>Mus owocowy</b>	<b>200</b>	<b>Kanapka pełnoziarnista z szynką i warzywami (1,7)</b>	<b>130</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Pieczeń w sosie własnym Kasza jęczmienna Kapusta modra	300 100 150 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Pieczeń w sosie własnym Kasza jęczmienna Kapusta modra	300 100 150 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Pieczeń w sosie własnym Kasza jęczmienna Kapusta modra	300 100 150 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>170</b>	<b>Banan</b>	<b>170</b>	<b>Kefir (7)</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałata z tuńczykiem i pomidorem	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałata z kielkami	250 100 15 30 30 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałata z tuńczykiem i pomidorem	250 100 35 15 30 30 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3320 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ: 129g, w tym NKT 50g Węglowodany 395g w tym cukry 41g Sól 2,4g Błonnik 45g</b>		<b>KCAL: 3097 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ: 117g, w tym NKT 42g Węglowodany 403g w tym cukry 41g Sól 2,5g Błonnik 45g</b>		<b>Kcal : 2940 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ: 137g, w tym NKT 59g Węglowodany 321g w tym cukry 15g Sól 3,3g Błonnik 50g</b>	
	<b>Dieta ciążowa/matki karmiąca</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет z soczewicy (7) Ser żółty (7) Mix sałata, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Paszтет z warzyw Ser biały (7) Mix sałata, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет z soczewicy (7) Ser żółty (7) Mix sałata, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 60 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Mus owocowy</b>	<b>200</b>	<b>Mus owocowy</b>	<b>200</b>	<b>Mus owocowy</b>	<b>200</b>
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Pieczeń w sosie własnym Kasza jęczmienna Kapusta modra	300 100 150 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Pieczeń w sosie własnym Kasza jęczmienna Kapusta modra	300 100 150 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Pieczeń w sosie własnym Kasza jęczmienna Kapusta modra	300 100 150 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>170</b>	<b>Banan</b>	<b>170</b>	<b>Banan</b>	<b>170</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałata z tuńczykiem i pomid.	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałata z kielkami	250 100 15 30 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałata z tuńczykiem i pomid.	250 100 35 15 30 30 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3320 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ: 129g, w tym NKT 50g Węglowodany 395g w tym cukry 41g Sól 2,4g Błonnik 45g</b>		<b>KCAL: 3097 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ: 117g, w tym NKT 42g Węglowodany 403g w tym cukry 41g Sól 2,5g Błonnik 45g</b>		<b>KCAL: 3320 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ: 129g, w tym NKT 50g Węglowodany 395g w tym cukry 41g Sól 2,4g Błonnik 45g</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
- Gorzycza i produkty pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- tubin
- Mięczaki

**CZWARTEK 25.04.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got.z majonezem(3,7) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko na miękko (3) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 100 200	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got.z majonezem(3,7) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Baton pełnoziarnisty(1)</b>	<b>40</b>	<b>Baton pełnoziarnisty(1)</b>	<b>40</b>	<b>Sok pomidorowy Wafle ryżowe (1)</b>	<b>200 40</b>
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Obiad</b>	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty	300 150 200 100	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Filet grillowany (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty	300 150 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka owocowa</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka owocowa</b>	<b>150</b>	<b>Wrap z szynką, serem i warzywami (1,6,7)</b>	<b>70</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Szynka drobiowa Ogórek ,pomidor	250 100 35 15 60 30 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Szynka drobiowa Ogórek ,pomidor	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Szynka drobiowa Ogórek ,pomidor	250 100 15 60 30 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2819 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 50g Węglowodany 378g w tym cukry 22g Sól 2,7 g błonnik 51g</b>		<b>KCAL: 2662 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 42g Węglowodany 361g w tym cukry 22g Sól 2,5 g błonnik 51g</b>		<b>KCAL: 2974 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 38g Węglowodany 367g w tym cukry 16g Sól 3,4g błonnik 62g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/ trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got.z majonezem(3,7) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko na miękko (3) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 100 200	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got.z majonezem(3,7) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Baton pełnoziarnisty(1)</b>	<b>40</b>	<b>Baton pełnoziarnisty(1)</b>	<b>40</b>	<b>Baton pełnoziarnisty(1)</b>	<b>40</b>
<b>Obiad</b>	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty	300 150 200 100	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Filet grillowany (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty	300 150 200 100
<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 pieczonej dyni Szynka drobiowa Ogórek ,pomidor	250 100 35 15 60 30 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Szynka drobiowa Ogórek ,pomidor	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Szynka drobiowa Ogórek ,pomidor	250 100 35 15 60 30 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2819 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 50g Węglowodany 378g w tym cukry 22g Sól 2,7 g błonnik 51g</b>		<b>KCAL: 2662 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 42g Węglowodany 361g w tym cukry 22g Sól 2,5 g błonnik 51g</b>		<b>KCAL: 2819 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 50g Węglowodany 378g w tym cukry 22g Sól 2,7 g błonnik 51g</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

**PIĄTEK 26.04.2024**

	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) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (3,7) Szynka z kurczaka Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 100	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (3,7) Szynka z kurczaka Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 100	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (3,7) Szynka z kurczaka Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Pomidorki koktajlowe Kefir(7)</b>	<b>100 300</b>	<b>Pomidorki koktajlowe Kefir(7)</b>	<b>100 300</b>	<b>Pomidorki koktajlowe Kefir(7)</b>	<b>100 300</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 barszcz ukraiński (1,7,9) Pulpety rybne (1,4,7,9) Ziemniaki got.. Mix warzyw na parze	300 150 200 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pulpety rybne (1,4,7,9) Ziemniaki got.. Mix warzyw na parze	300 150 200 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pulpety rybne (1,4,7,9) Ziemniaki got.. Mix warzyw na parze	300 150 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Salatka cezar</b>	<b>250</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Salatka jarzynowa (3,7,9) Pasta z makreli (1,4,7)	250 100 35 15 300 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Salatka jarzynowa (3,7,9) Pasta z twarogu (7)	250 100 15 300 60	herbata Chleb razowy Masło(7) Salatka jarzynowa (3,7,9) Pasta z makreli (1,4,7)	250 100 15 300 60
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2574 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 39g Węglowodany 343g w tym cukry 33g Sól 2,5g Błonnik 41g</b>		<b>KCAL: 2509 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 38g Węglowodany 342g w tym cukry 33g Sól 2,3g Błonnik 41g</b>		<b>KCAL: 2691 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 43g Węglowodany 341g w tym cukry 20g Sól 2,9g Błonnik 48g</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 płatkami jaglanymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (3,7) Szynka z kurczaka Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 100	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (3,7) Szynka z kurczaka Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 100	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (3,7) Szynka z kurczaka Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Pomidorki koktajlowe Kefir(7)</b>	<b>100 300</b>	<b>Pomidorki koktajlowe Kefir(7)</b>	<b>100 300</b>	<b>Pomidorki koktajlowe Kefir(7)</b>	<b>100 300</b>
<b>Obiad</b>	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pulpety rybne (1,4,7,9) Ziemniaki got.. Mix warzyw na parze	300 150 200 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pulpety rybne (1,4,7,9) Ziemniaki got.. Mix warzyw na parze	300 150 200 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pulpety rybne (1,4,7,9) Ziemniaki got.. Mix warzyw na parze	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) Salatka jarzynowa (3,7,9) Pasta z makreli (1,4,7)	250 100 35 15 300 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Salatka jarzynowa (3,7,9) Pasta z twarogu (7)	250 100 15 300 60	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Salatka jarzynowa (3,7,9) Pasta z makreli (1,4,7)	250 100 35 15 300 60
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2574 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 39g Węglowodany 343g w tym cukry 33g Sól 2,5g Błonnik 41g</b>		<b>KCAL: 2509 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 38g Węglowodany 342g w tym cukry 33g Sól 2,3g Błonnik 41g</b>		<b>KCAL: 2574 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 39g Węglowodany 343g w tym cukry 33g Sól 2,5g Błonnik 41g</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 27.04.2024**

	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)	250	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)	250
	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,6,11)	100	Chleb pszenny (1,6,11)	100	Chleb razowy (1,6,11)	100
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Pieczeń rzymska (6)	50	Pieczeń rzymska (6)	50	Pieczeń rzymska (6)	50
	Ser żółty(7)	30	Ser biały (7)	30	Ser żółty(7)	30
	Salatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	200	Salatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	200	Salatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Wafel ryżowy</b>	<b>30</b>	<b>Wafel ryżowy</b>	<b>30</b>	<b>Wafel ryżowy</b>	<b>30</b>
	<b>Mix sałat z sosem vinegret</b>	<b>200</b>	<b>Mix sałat z sosem vinegret</b>	<b>200</b>	<b>Mix sałat z sosem vinegret</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 Parzycha(1,7,9)	300	Zupa Parzycha(1,7,9)	300	Zupa Parzycha(1,7,9)	300
	Gulasz drobiowy (1,3,7)	120	Gulasz drobiowy (1,3,7)	120	Gulasz drobiowy (1,3,7)	120
	Kluski z soczewicą	100	Kasza jęczmienna	100	Kluski z soczewicą	100
	Buraczki	100	Buraczki	100	Buraczki	100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kisiel owocowy</b>	<b>200</b>	<b>Kisiel owocowy</b>	<b>200</b>	<b>Kisiel bez cukru</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata	250	herbata	250	Herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny(1,7)	100	Chleb razowy	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Pasta z warzyw pieczonych	60	Smalec z fasoli	60
	Smalec z fasoli	60	Szynka drobiowa (6)	30	Szynka drobiowa(6)	30
	Szynka drobiowa (6)	30	Ogórek kiszony	120	Ogórek kiszony	120
	Ogórek kiszony	120				
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2780 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 38g Węglowodany 391g w tym cukry 30g Sól 2,6g Błonnik 42g</b>		<b>KCAL: 2567 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 37g Węglowodany 358g w tym cukry 30g Sól 2,3g Błonnik 42g</b>		<b>KCAL: 2783 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 48g Węglowodany 363g w tym cukry 28g Sól 3,2g Błonnik 57g</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 płatkami owsianymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)	250
	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,6,11)	100	Chleb pszenny (1,6,11)	100	Chleb zwykły (1,6,11)	100
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Pieczeń rzymska (6)	50	Pieczeń rzymska (6)	50	Pieczeń rzymska (6)	50
	Ser żółty(7)	30	Ser żółty(7)	30	Ser żółty(7)	30
	Salatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	200	Salatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	200	Salatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Wafel ryżowy</b>	<b>30</b>	<b>Wafel ryżowy</b>	<b>30</b>	<b>Wafel ryżowy</b>	<b>30</b>
	<b>Mix sałat z sosem vinegre</b>	<b>200</b>	<b>Mix sałat z sosem vinegret</b>	<b>200</b>	<b>Mix sałat z sosem vinegret</b>	<b>200</b>
<b>Obiad</b>	Zupa Parzycha(1,7,9)	300	Zupa Parzycha(1,7,9)	300	Zupa Parzycha(1,7,9)	300
	Gulasz drobiowy (1,3,7)	120	Gulasz drobiowy (1,3,7)	120	Gulasz drobiowy (1,3,7)	120
	Kasza jęczmienna	100	Kasza jęczmienna	100	Kasza jęczmienna	100
	Buraczki	100	Buraczki	100	Buraczki	100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kisiel owocowy</b>	<b>200</b>	<b>Kisiel owocowy</b>	<b>200</b>	<b>Kisiel owocowy</b>	<b>200</b>
<b>Kolacja</b>	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny(1,7)	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Pasta z warzyw pieczonych	60	Masło(7)	15
	Pasta z warzyw pieczonych	60	Szynka drobiowa (6)	30	Smalec z fasoli	60
	Szynka drobiowa (6)	30	Ogórek kiszony	120	Szynka drobiowa (6)	30
	Ogórek kiszony	120			Ogórek kiszony	120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2780 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 38g Węglowodany 391g w tym cukry 30g Sól 2,6g Błonnik 42g</b>		<b>KCAL: 2567 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 37g Węglowodany 358g w tym cukry 30g Sól 2,3g Błonnik 42g</b>		<b>KCAL: 2780 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 38g Węglowodany 391g w tym cukry 30g 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
- Gorczyca i produkty pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

**NIEDZIELA 28.04.2024**

	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) Kielbasa żywiecka (6) Ser biały w plastrach(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) Ser biały w plastrach(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) Kielbasa żywiecka (6) Ser biały w plastrach Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b>	<b>130</b> <b>200</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b>	<b>130</b> <b>200</b>	<b>Kabanosy</b> <b>Bułka pełnoziarnista</b>	<b>90</b> <b>40</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem (1,7,9) De volaille ze szpinakiem (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Rolada got. ze szpinakiem (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) De volaille ze szpinakiem (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	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 jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa (3,7) Dżem 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: 2741</b> <b>BIAŁKO: 121g</b> <b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 43g</b> <b>Węglowodany 330g w tym cukry 29g</b> <b>Sól 2,1g Błonnik 59g</b>		<b>KCAL: 2616</b> <b>BIAŁKO: 123g</b> <b>TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 39g</b> <b>Węglowodany 352 g w tym cukry 29g</b> <b>Sól 1,9g Błonnik 34g</b>		<b>Kcal : 2795</b> <b>BIAŁKO: 145g</b> <b>TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 50g</b> <b>Węglowodany 260g w tym cukry 8g</b> <b>Sól 2,9g Błonnik 33g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiąca</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Kielbasa żywiecka (6) Ser biały w plastrach(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) Ser biały w plastrach(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) Kielbasa żywiecka (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 50 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b>	<b>130</b> <b>200</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b>	<b>130</b> <b>200</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b>	<b>130</b> <b>200</b>
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem (1,7,9) De volaille ze szpinakiem (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Rolada got. ze szpinakiem (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) De volaille ze szpinakiem (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa (3,7) Dżem 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: 2741</b> <b>BIAŁKO: 121g</b> <b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 43g</b> <b>Węglowodany 330g w tym cukry 29g</b> <b>Sól 2,1g Błonnik 59g</b>		<b>KCAL: 2616</b> <b>BIAŁKO: 123g</b> <b>TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 39g</b> <b>Węglowodany 352 g w tym cukry 29g</b> <b>Sól 1,9g Błonnik 34g</b>		<b>KCAL: 2741</b> <b>BIAŁKO: 121g</b> <b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 43g</b> <b>Węglowodany 330g w tym cukry 29g</b> <b>Sól 2,1g Błonnik 59g</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

**PONIEDZIAŁEK 29.04.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Jajecznica Szynka w galarecie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa ziola prowansalskie	250 250 100 35 15 100 60 60 150	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Jajecznica Szynka w galarecie Serek kanapkowy Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa ziola prowansalskie	250 250 100 15 100 60 60 150	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy Masło(7) Jajecznica Szynka w galarecie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa ziola prowansalskie	250 250 100 15 100 60 60 150
<b>II Śniadanie</b>	<b>Sok jabłkowy</b>	<b>330</b>	<b>Sok jabłkowy</b>	<b>330</b>	<b>Sok pomidorowy</b> <b>Suchary bez cukru (1)</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 jarzynowy (1,7,9) Kotlet schabowy panierowany Ziemniaki Marchew z groszkiem	300 100 150 100	Zupa krem jarzynowy (1,7,9) Schab gotowany Ziemniaki Marchew got	300 100 150 100	Zupa krem jarzynowy (1,7,9) Kotlet schabowy panierowany Ziemniaki Marchew z groszkiem	300 100 150 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jogurt owocowy</b>	<b>150</b>	<b>Jogurt owocowy</b>	<b>150</b>	<b>Jogurt naturalny</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem (7) 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 z pomidorem	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: 2806</b> <b>BIAŁKO: 124g</b> <b>TŁUSZCZ: 113g, w tym NKT 46g</b> <b>Węglowodany 334g w tym cukry 24g</b> <b>Sól 3,3g błonnik 36g</b>		<b>KCAL: 2588</b> <b>BIAŁKO: 106g</b> <b>TŁUSZCZ: 94g, w tym NKT 34g</b> <b>Węglowodany 333g w tym cukry 28g</b> <b>Sól 3,5g błonnik 36g</b>		<b>Kcal : 2752</b> <b>BIAŁKO: 120g</b> <b>TŁUSZCZ: 106g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 343g w tym cukry 20g</b> <b>Sól 3,4g błonnik 46g</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 płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka w galarecie(6) Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa ziola prowansalskie	250 250 100 35 15 60 60 150	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka w galarecie(6) Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa ziola prowansalskie	250 250 100 15 60 60 150	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka w galarecie(6) Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa ziola prowansalskie	250 250 100 35 15 60 60 150
<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 jarzynowy (1,7,9) Kotlet schabowy panierowany Ziemniaki Marchew z groszkiem	300 100 150 100	Zupa krem jarzynowy (1,7,9) Schab gotowany Ziemniaki Marchew got	300 100 150 100	Zupa krem jarzynowy (1,7,9) Kotlet schabowy panierowany Ziemniaki Marchew z groszkiem	300 100 150 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jogurt owocowy</b>	<b>150</b>	<b>Jogurt owocowy</b>	<b>150</b>	<b>Jogurt owocowy</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem (7) 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 z pomidorem	250 100 15 30 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem (7) Mix sałat z ogórkiem	250 100 35 15 30 60 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2806</b> <b>BIAŁKO: 124g</b> <b>TŁUSZCZ: 113g, w tym NKT 46g</b> <b>Węglowodany 334g w tym cukry 24g</b> <b>Sól 3,3g błonnik 36g</b>		<b>KCAL: 2588</b> <b>BIAŁKO: 106g</b> <b>TŁUSZCZ: 94g, w tym NKT 34g</b> <b>Węglowodany 333g w tym cukry 28g</b> <b>Sól 3,5g błonnik 36g</b>		<b>KCAL: 2806</b> <b>BIAŁKO: 124g</b> <b>TŁUSZCZ: 113g, w tym NKT 46g</b> <b>Węglowodany 334g w tym cukry 24g</b> <b>Sól 3,3g błonnik 36g</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 30.04.2024**

	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) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko w sosie jogurtowym(3,7) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko na miękko (3,7) Dżem Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Jajko w sosie jogurtowym (3,7) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 60 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Serek wiejski</b> <b>Wafel ryżowy</b>	<b>200</b> <b>40</b>	<b>Serek wiejski</b> <b>Wafel ryżowy</b>	<b>200</b> <b>40</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 ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9) Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym (1,7,9)	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9) Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym (1,7,9)	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9) Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym (1,7,9)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Sałatka grecka</b>	<b>200</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Serek kanapkowy (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 50 200
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3107</b> <b>BIAŁKO: 142g</b> <b>TŁUSZCZ 128 g, w tym NKT 49g</b> <b>Węglowodany 359g w tym cukry 12g</b> <b>Sól 6,2g Błonnik 57 g</b>		<b>KCAL: 3078</b> <b>BIAŁKO: 143g</b> <b>TŁUSZCZ 120g, w tym NKT 35g</b> <b>Węglowodany 361g w tym cukry 12g</b> <b>Sól 2,8g Błonnik 36 g</b>		<b>Kcal : 3272</b> <b>BIAŁKO: 157g</b> <b>TŁUSZCZ:130g, w tym NKT 49g</b> <b>Węglowodany 367g w tym cukry 12g</b> <b>Sól 6,4g 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 owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko w sosie jogurtowym(3,7) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko na miękko (3,7) Dżem Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko w sosie jogurtowym(3,7) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 60 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Serek wiejski</b> <b>Wafel ryżowy</b>	<b>200</b> <b>40</b>	<b>Serek wiejski</b> <b>Wafel ryżowy</b>	<b>200</b> <b>40</b>	<b>Serek wiejski</b> <b>Wafel ryżowy</b>	<b>200</b> <b>40</b>
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9) Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym (1,7,9)	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9) Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym (1,7,9)	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9) Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym (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 (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Serek kanapkowy (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 200
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3107</b> <b>BIAŁKO: 142g</b> <b>TŁUSZCZ 128 g, w tym NKT 49g</b> <b>Węglowodany 359g w tym cukry 12g</b> <b>Sól 6,2g Błonnik 57 g</b>		<b>KCAL: 3078</b> <b>BIAŁKO: 143g</b> <b>TŁUSZCZ 120g, w tym NKT 35g</b> <b>Węglowodany 361g w tym cukry 12g</b> <b>Sól 2,8g Błonnik 36 g</b>		<b>KCAL: 3107</b> <b>BIAŁKO: 142g</b> <b>TŁUSZCZ 128 g, w tym NKT 49g</b> <b>Węglowodany 359g w tym cukry 12g</b> <b>Sól 6,2g Błonnik 57 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

**SRODA 01.05.2024**

	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 drobiowa (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>Mus owocowy</b>	<b>200</b>	<b>Mus owocowy</b>	<b>200</b>	<b>Sałatka z burakiem i fetą (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 barszcz czerwony(1,7,9) Pierogi z truskawkami (1)	300 350	Zupa barszcz czerwony(1,7,9) Pierogi z truskawkami (1)	300 350	Zupa barszcz czerwony(1,7,9) Pierogi z serem (1)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sok wielowarzywny</b>	<b>150</b>	<b>Sok wielowarzywny</b>	<b>150</b>	<b>Sok wielowarzywny</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 30 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 30 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 30 200
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2819</b> <b>BIAŁKO: 103g</b> <b>TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 47g</b> <b>Węglowodany 345g w tym cukry 21g</b> <b>Sól 2,8g Błonnik 43g</b>		<b>KCAL: 2669</b> <b>BIAŁKO: 105g</b> <b>TŁUSZCZ:110g, w tym NKT 36g</b> <b>Węglowodany 325g w tym cukry 20g</b> <b>Sól 3g Błonnik 43g</b>		<b>Kcal : 3026</b> <b>BIAŁKO: 111g</b> <b>TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 56G</b> <b>Węglowodany 366g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 3,2g Błonnik 73g</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 (1,7) 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 drobiowa (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>Mus owocowy</b>	<b>200</b>	<b>Mus owocowy</b>	<b>200</b>	<b>Mus owocowy</b>	<b>200</b>
<b>Obiad</b>	Zupa barszcz czerwony(1,7,9) Pierogi z truskawkami (1)	300 350	Zupa barszcz czerwony(1,7,9) Pierogi z truskawkami (1)	300 350	Zupa barszcz czerwony(1,7,9) Pierogi z serem (1,7)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sok wielowarzywny</b>	<b>150</b>	<b>Sok wielowarzywny</b>	<b>150</b>	<b>Sok wielowarzywny</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 30 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 30 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 30 200
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2819</b> <b>BIAŁKO: 103g</b> <b>TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 47g</b> <b>Węglowodany 345g w tym cukry 21g</b> <b>Sól 2,8g Błonnik 43g</b>		<b>KCAL: 2669</b> <b>BIAŁKO: 105g</b> <b>TŁUSZCZ:110g, w tym NKT 36g</b> <b>Węglowodany 325g w tym cukry 20g</b> <b>Sól 3g Błonnik 43g</b>		<b>KCAL: 2819</b> <b>BIAŁKO: 103g</b> <b>TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 47g</b> <b>Węglowodany 345g w tym cukry 21g</b> <b>Sól 2,8g Błonnik 43g</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



**CZWARTEK 2.05.2024**

	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 Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Parówka Dżem Twarożek na słono(7) Sałatka warzywna pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 50 50 60 60 200	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Parówka Dżem Twarożek na słono(7) Sałatka warzywna pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 50 50 60 60 200	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Parówka Dżem Twarożek na słono(7) Sałatka warzywna pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 50 50 60 60 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Budyń waniliowy</b>	<b>330</b>	<b>Budyń waniliowy</b>	<b>330</b>	<b>Tortilla pełnoziarnista z warzywami</b>	<b>130</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 Kurczak w potrawce Ryż curry Marchewka z groszkiem	300 100 100 100	Zupa szpinakowa z kaszą Kurczak w potrawce Ryż curry Marchewka got.	300 100 100 100	Zupa szpinakowa z kaszą Kurczak w potrawce Ryż curry Marchewka z groszkiem	300 100 100 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jogurt naturalny</b>	<b>150</b>	<b>Jogurt naturalny</b>	<b>150</b>	<b>Jogurt naturalny</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z ciecierzycy Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z twarogu i buraka Szynka drobiowa Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 30 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z ciecierzycy Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 35 15 60 50 200
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2671 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 45g Węglowodany 322g w tym cukry 33g Sól 3,2g Błonnik 41g</b>		<b>KCAL: 2396 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:70g, w tym NKT 30g Węglowodany 345g w tym cukry 34g Sól 3g Błonnik 53g</b>		<b>KCAL: 2474 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 43g Węglowodany 308g w tym cukry 19g Sól 3,2g Błonnik 56g</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 Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Parówka Dżem Twarożek na słono(7) Sałatka warzywna pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 50 50 60 60 200	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Parówka Dżem Twarożek na słono(7) Sałatka warzywna pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 50 50 60 60 200	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Parówka Dżem Twarożek na słono(7) Sałatka warzywna pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 50 50 60 60 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Budyń waniliowy</b>	<b>330</b>	<b>Budyń waniliowy</b>	<b>330</b>	<b>Budyń waniliowy</b>	<b>330</b>
<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa z kaszą Kurczak w potrawce Ryż curry Marchewka z groszkiem	300 100 100 100	Zupa szpinakowa z kaszą Kurczak w potrawce Ryż curry Marchewka got.	300 100 100 100	Zupa szpinakowa z kaszą Kurczak w potrawce Ryż curry Marchewka z groszkiem	300 100 100 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jogurt naturalny</b>	<b>150</b>	<b>Jogurt naturalny</b>	<b>150</b>	<b>Jogurt naturalny</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z ciecierzycy Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z twarogu i buraka Szynka drobiowa Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 30 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z ciecierzycy Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 35 15 60 50 200
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2671 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 45g Węglowodany 322g w tym cukry 33g Sól 3,2g Błonnik 41g</b>		<b>KCAL: 2396 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:70g, w tym NKT 30g Węglowodany 345g w tym cukry 34g Sól 3g Błonnik 53g</b>		<b>KCAL: 2671 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 45g Węglowodany 322g w tym cukry 33g Sól 3,2g Błonnik 41g</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

**PIĄTEK 3.05.2024**

	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	100	Chleb razowy	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Jajko na miękko	60	Jajko got	60
	Jajko got.	60	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30
	Szynka z kurczaka	30	Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	200	Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	200
	Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	200				
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b>	<b>200</b>	<b>Jabłko</b>	<b>200</b>	<b>Pomidor z cebulą</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 krem z kalafiora (1,7,9)	300	Zupa krem z kalafiora (1,7,9)	300	Zupa krem z kalafiora (1,7,9)	300
	Ryba pieczona(4,7,9)	150	Ryba pieczona(4,7,9)	150	Ryba pieczona(4,7,9)	150
	Ziemniaki	200	Ziemniaki	200	Ziemniaki	200
	Surówka z kapusty kiszonej	100	Mix warzyw	100	Surówka z kapusty kiszonej	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 zwykły (1,7)	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Chleb razowy	35	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Salatka z burakiem ,fetą i rukolą(7)	200	Salatka z burakiem ,fetą i rukolą	200	Salatka z burakiem ,fetą i rukolą	200
	Kielbasa żywiecka(6)	30	Kielbasa żywiecka(6)	30	Kielbasa żywiecka(6)	30
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2630 BIAŁKO: 89g TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 37g Węglowodany 357g w tym cukry 30g Sól 3g Błonnik 39g</b>		<b>KCAL: 2517 BIAŁKO: 85g TŁUSZCZ: 97g, w tym NKT 37g Węglowodany 340g w tym cukry 29g Sól 3g Błonnik 37g</b>		<b>Kcal : 2577 BIAŁKO: 94g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 41g Węglowodany 325g w tym cukry 13g Sól 3g Błonnik 43g</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	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Jajko na miękko	60	Masło(7)	15
	Jajko got.	60	Szynka z kurczaka	30	Jajko got.	60
	Szynka z kurczaka	30	Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	200	Szynka z kurczaka	30
	Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	200			Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b>	<b>200</b>	<b>Jabłko</b>	<b>200</b>	<b>Jabłko</b>	<b>200</b>
<b>Obiad</b>	Zupa krem z kalafiora (1,7,9)	300	Zupa krem z kalafiora (1,7,9)	300	Zupa krem z kalafiora (1,7,9)	300
	Ryba pieczona(4,7,9)	150	Ryba pieczona(4,7,9)	150	Ryba pieczona(4,7,9)	150
	Ziemniaki	200	Ziemniaki	200	Ziemniaki	200
	Surówka z kapusty kiszonej	100	Mix warzyw	100	Surówka z kapusty kiszonej	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 zwykły (1,7)	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Chleb razowy	35	Chleb razowy	100
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Salatka z burakiem ,fetą i rukolą(7)	200	Salatka z burakiem ,fetą i rukolą	200	Salatka z burakiem ,fetą i rukolą(7)	200
	Kielbasa żywiecka(6)	30	Kielbasa żywiecka(6)	30	Kielbasa żywiecka(6)	30
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2630 BIAŁKO: 89g TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 37g Węglowodany 357g w tym cukry 30g Sól 3g Błonnik 39g</b>		<b>KCAL: 2517 BIAŁKO: 85g TŁUSZCZ: 97g, w tym NKT 37g Węglowodany 340g w tym cukry 29g Sól 3g Błonnik 37g</b>		<b>KCAL: 2630 BIAŁKO: 89g TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 37g Węglowodany 357g w tym cukry 30g Sól 3g Błonnik 39g</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