

# JADŁOSPIS

**NIEDZIELA 4.02.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z owsianką Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami(6,9) Ser biały plastry (7) Sałata, pomidor	250 250 100 15 30 50 50	Zupa mleczna z owsianką Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Ser biały plastry (7) Sałata ,pomidor	250 250 100 15 30 50 50	Zupa mleczna z owsianką Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Salami(6,9) Ser biały plastry (7) Sałata ,pomidor	250 250 100 15 30 50 50
<b>II Śniadanie</b>					<b>Serek wiejski</b> <b>Wafle bez cukru</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>	Rosół z makaronem 1,7,9) Kurczak w potrawce G,D (1,7) Ryż G Surówka z kapusty	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Kurczak w potrawce G,D (1,7) Ryż G Szpinak gotowany	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Kurczak w potrawce G,D (1,7) Ryż G Surówka z kapusty	300 150 100 100
<b>Podwieczorek/ posiłek nocny</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Jogurt naturalny z płatkami zbożowymi (1,7)</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Pasta z pieczonych warzyw Mix sałat i kiełki ,pomidor ,	250 100 35 15 30 60 150	herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Pasta z pieczonych warzyw Mix sałat i kiełki ,pomidor ,	250 100 15 30 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Pasta z pieczonych warzyw Mix sałat i kiełki ,pomidor ,	250 100 15 30 60 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2794</b> <b>BIAŁKO: 99g</b> <b>TŁUSZCZ:117g, w tym NKT 52g</b> <b>Węglowodany 349 g w tym cukry 22g</b> <b>Sól 3,2g Błonnik 36g</b>		<b>KCAL: 2704</b> <b>BIAŁKO: 92g</b> <b>TŁUSZCZ:117g, w tym NKT 38g</b> <b>Węglowodany 332g w tym cukry 23g</b> <b>Sól 3,9g Błonnik 30g</b>		<b>Kcal : 2835</b> <b>BIAŁKO: 126g</b> <b>TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 52g</b> <b>Węglowodany 362g w tym cukry 9g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 35g</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 owsianką Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami(6,9) Ser biały plastry (7) Sałata, pomidor	250 250 100 15 30 50 50	Zupa mleczna z owsianką Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Ser biały plastry (7) Sałata ,pomidor	250 250 100 15 30 50 50	Zupa mleczna z owsianką Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami(6,9) Ser biały plastry (7) Sałata, pomidor	250 250 100 15 30 50 50
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b>	<b>150</b>			<b>Jabłko</b>	<b>150</b>
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 1,7,9) Kurczak w potrawce G,D (1,7) Ryż G Szpinak gotowany	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Kurczak w potrawce G,D (1,7) Ryż G Szpinak gotowany	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Kurczak w potrawce G,D (1,7) Ryż G Surówka z kapusty	300 150 100 100
<b>Podwieczorek/ posiłek nocny</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) Pasta z pieczonych warzyw Mix sałat i kiełki ,pomidor ,	250 100 35 15 30 60 150	herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Pasta z pieczonych warzyw Mix sałat i kiełki ,pomidor ,	250 100 15 30 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Pasta z pieczonych warzyw Mix sałat i kiełki ,pomidor ,	250 100 35 15 30 60 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2862</b> <b>BIAŁKO: 100g</b> <b>TŁUSZCZ:117g, w tym NKT 52g</b> <b>Węglowodany 367 g w tym cukry 22g</b> <b>Sól 2,9g Błonnik 34g</b>		<b>KCAL: 2704</b> <b>BIAŁKO: 92g</b> <b>TŁUSZCZ:117g, w tym NKT 38g</b> <b>Węglowodany 332g w tym cukry 23g</b> <b>Sól 3,9g Błonnik 30g</b>		<b>KCAL: 2862</b> <b>BIAŁKO: 100g</b> <b>TŁUSZCZ:117g, w tym NKT 52g</b> <b>Węglowodany 367 g w tym cukry 22g</b> <b>Sól 2,9g Błonnik 34g</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 – smażony

**PONIEDZIAŁEK 5.02.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50
<b>II Śniadanie</b>					<b>Salatka cezar z kurczakiem (7)</b>	<b>250</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 ryżem(1,7,9) Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych(1,3,7) S Ziemniaki Surówka z selera (7)	300 100 200 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Filet z kurczaka w sosie ziołowym (1,7) D Ziemniaki Mix warzyw gotowanych	300 100 200 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych(1,3,7) S Ziemniaki Surówka z selera (7)	300 100 200 100
<b>Podwieczorek/posiłek nocny</b>	<b>Salatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Salatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Stupki warzywne</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Salatka ziemniaczana (3,7,9)	250 100 35 15 60 200	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka z kurczaka(6,9) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Salatka ziemniaczana (3,7,9)	250 100 15 60 200
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2785 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ: 89g, w tym NKT 38g Węglowodany 398g w tym cukry 34g Sól 3,6g błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 2399 BIAŁKO: 108g TŁUSZCZ: 93g, w tym NKT 38g Węglowodany 313g w tym cukry 31g Sól 3 g błonnik 43g</b>		<b>Kcal : 2768 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 35G Węglowodany 377g w tym cukry 28g Sól 4,2g błonnik 57g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiąca</b>		<b>Dieta lekkostrawna nisko tłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50
<b>II Śniadanie</b>	<b>Baton pełnoziarnisty(1)</b>	<b>40</b>			<b>Baton pełnoziarnisty(1)</b>	<b>40</b>
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem(1,7,9) Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych(1,3,7) S Ziemniaki Surówka z selera (7)	300 100 200 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Filet z kurczaka w sosie ziołowym (1,7) D Ziemniaki Mix warzyw gotowanych	300 100 200 100	Zupa pomidorowa z ryżem(1,7,9) Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych(1,3,7) S Ziemniaki Surówka z selera (7)	300 100 200 100
<b>Podwieczorek/posiłek nocny</b>	<b>Salatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Salatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Salatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Salatka ziemniaczana (3,7,9)	250 100 35 15 60 200	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka z kurczaka(6,9) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Salatka ziemniaczana (3,7,9)	250 100 15 60 200
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2843 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ: 92g, w tym NKT 38g Węglowodany 408g w tym cukry 36g Sól 3,6g błonnik 52g</b>		<b>KCAL: 2399 BIAŁKO: 108g TŁUSZCZ: 93g, w tym NKT 38g Węglowodany 313g w tym cukry 31g Sól 3 g błonnik 43g</b>		<b>KCAL: 2843 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ: 92g, w tym NKT 38g Węglowodany 408g w tym cukry 36g Sól 3,6g błonnik 52g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

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

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

**WTOREK 6.02.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser żółty (7) Sałata, ogórek	250 250 100 15 60 30 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser biały homogenizowany (7) Sałata, pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser żółty (7) Sałata, pomidor	250 250 100 15 60 30 50
<b>II Śniadanie</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 żurek z ziemniakami (1,3,7,9) G Schab duszony w sosie kluski śląskie(1) Kapust modra	300 100 100 100	Zupa żurek z ziemniakami (1,3,7,9) G Schab duszony w sosie kluski śląskie(1) Warzywa gotowane	300 100 100 100	Zupa żurek z ziemniakami (1,3,7,9) G Schab duszony w sosie kluski śląskie(1) Kapust modra	300 100 100 100
<b>Podwieczorek/ posiłek nocny</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Sok pomidorowy</b>	<b>330</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Mix serów Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Serek kanapkowy Ogórek kiszony	250 100 15 60 60 120	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Mix serów Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>Kcal : 2833 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:113g, w tym NKT 52g Węglowodany 340g w tym cukry 22g Sól 4,4g Błonnik 36g</b>		<b>KCAL: 2600 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ 102g, w tym NKT 47g Węglowodany 328g w tym cukry 22g Sól 3,2g Błonnik 31g</b>		<b>Kcal : 2826 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 56g Węglowodany 312g w tym cukry 9g Sól 5g Błonnik 41g</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>	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser żółty (7) Sałata, ogórek	250 250 100 15 60 30 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser biały homogenizowany (7) Sałata, pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser żółty (7) Sałata, ogórek	250 250 100 15 60 30 50
<b>II Śniadanie</b>	<b>Serek wiejski (7)</b>	<b>200</b>			<b>Serek wiejski (7)</b>	<b>200</b>
<b>Obiad</b>	Zupa żurek z ziemniakami (1,3,7,9) G Schab duszony w sosie kluski śląskie(1) Warzywa gotowane	300 100 100 100	Zupa żurek z ziemniakami (1,3,7,9) G Schab duszony w sosie kluski śląskie(1) Warzywa gotowane	300 100 100 100	Zupa żurek z ziemniakami (1,3,7,9) G Schab duszony w sosie kluski śląskie(1) Kapust modra	300 100 100 100
<b>Podwieczorek/ posiłek nocny</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) Pieczony pasztet (1,7) Mix serów Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Serek kanapkowy Ogórek kiszony	250 100 15 60 60 120	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Mix serów Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>Kcal : 2925 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 56g Węglowodany 335g w tym cukry 22g Sól 4,4g Błonnik 36g</b>		<b>KCAL: 2600 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ 102g, w tym NKT 47g Węglowodany 328g w tym cukry 22g Sól 3,2g Błonnik 31g</b>		<b>Kcal : 2925 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 56g Węglowodany 335g w tym cukry 22g Sól 4,4g 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. 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. tulin 14. Mięczaki

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

**SRODA 7.02.2024**

	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 Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałata, kielki	250 250 100 15 60 30 50	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałata, kielki	250 250 100 15 60 30 50	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałata, kielki	250 250 100 15 60 30 50
<b>II Śniadanie</b>					Sałatka z buraczkami i fetą(7)	300
	<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) Gołąbek w sosie pomidorowym (1,7) Ziemniaki	300 150 200	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gołąbek w sosie pomidorowym b/k (1,7) Ziemniaki	300 150 200	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gołąbek w sosie pomidorowym (1,7) Ziemniaki	300 150 200
<b>Podwieczorek/posiłek nocny</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Kefir (7)</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z warzyw (3,7) Ser biały plastry (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2324 BIAŁKO: 108g TŁUSZCZ:78g, w tym NKT 59g Węglowodany 316g w tym cukry 20g Sól 3,2g Błonnik 43g</b>		<b>KCAL: 2049 BIAŁKO: 85g TŁUSZCZ:72g, w tym NKT 57g Węglowodany 279g w tym cukry 19g Sól 3g Błonnik 43g</b>		<b>Kcal : 2437 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 68G Węglowodany 289g w tym cukry 20g Sól 3,3g Błonnik 47g</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 Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałata, kielki	250 250 100 15 60 30 50	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałata, kielki	250 250 100 15 60 30 50	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałata, kielki	250 250 100 15 60 30 50
<b>II Śniadanie</b>	<b>Drożdżówka (1,7)</b>	<b>100</b>			<b>Drożdżówka (1,7)</b>	<b>100</b>
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gołąbek w sosie pomidorowym (1,7) Ziemniaki	300 150 200	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gołąbek w sosie pomidorowym b/k (1,7) Ziemniaki	300 150 200	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gołąbek w sosie pomidorowym (1,7) Ziemniaki	300 150 200
<b>Podwieczorek/posiłek nocny</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z warzyw (3,7) Ser biały plastry (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2401 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:83g, w tym NKT 66g Węglowodany 328g w tym cukry 31g Sól 3,8g Błonnik 38g</b>		<b>KCAL: 2049 BIAŁKO: 85g TŁUSZCZ:72g, w tym NKT 57g Węglowodany 279g w tym cukry 19g Sól 3g Błonnik 43g</b>		<b>KCAL: 2401 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:83g, w tym NKT 66g Węglowodany 328g w tym cukry 31g Sól 3,8g Błonnik 38g</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

**CZWARTEK 8.02.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Pomidor	250 250 100 15 30 60 50	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Pomidor	250 250 100 15 30 60 50	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Pomidor	250 250 100 15 30 60 50
<b>II Śniadanie</b>					<b>Pomidoriki polane oliwą z nasionami</b>	<b>150</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa z makaronem(1,7,9) Ryż z kurczakiem po azjatycku (1,7,9)	300 350	Zupa brokułowa z makaronem(1,7,9) Ryż z kurczakiem po azjatycku (1,7,9)	300 350	Zupa brokułowa z makaronem(1,7,9) Ryż z kurczakiem po azjatycku (1,7,9)	300 350
<b>Podwieczorek/posiłek nocny</b>	<b>Mandarynka</b>	<b>70</b>	<b>Mandarynka</b>	<b>70</b>	<b>Jogurt naturalny (7)</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Salatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Salatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Salatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2913 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ:113g, w tym NKT 52g Węglowodany 361g w tym cukry 26g Sól 4,1g Błonnik 58g</b>		<b>KCAL: 2456 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 39g Węglowodany 330g w tym cukry 25g Sól 2,9g Błonnik 52g</b>		<b>KCAL: 2776 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 54g Węglowodany 313g w tym cukry 19g Sól 2,9 g Błonnik 54g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Pomidor	250 250 100 15 30 60 50	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Pomidor	250 250 100 15 30 60 50	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Pomidor	250 250 100 15 30 60 50
<b>II Śniadanie</b>	<b>Budyń waniliowy (1,7)</b>	<b>330</b>			<b>Budyń waniliowy (1,7)</b>	<b>330</b>
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa z makaronem(1,7,9) Ryż z kurczakiem po azjatycku (1,7,9)	300 350	Zupa brokułowa z makaronem(1,7,9) Ryż z kurczakiem po azjatycku (1,7,9)	300 350	Zupa brokułowa z makaronem(1,7,9) Ryż z kurczakiem po azjatycku (1,7,9)	300 350
<b>Podwieczorek/posiłek nocny</b>	<b>Mandarynka</b>	<b>70</b>	<b>Mandarynka</b>	<b>70</b>	<b>Mandarynka</b>	<b>70</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Salatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Salatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Salatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3039 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 59g Węglowodany 373g w tym cukry 20g Sól 3,3g Błonnik 52g</b>		<b>KCAL: 2456 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 39g Węglowodany 330g w tym cukry 40g Sól 2,9g Błonnik 52g</b>		<b>KCAL: 3039 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 59g Węglowodany 373g w tym cukry 20g Sól 3,3g Błonnik 52g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

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

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

**PIĄTEK 9.02.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałata, ogórek kiszony	250 250 100 15 70 30 50 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałata, ogórek kiszony	250 250 100 15 70 30 50 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałata, ogórek kiszony	250 250 100 15 70 30 50 50
<b>II Śniadanie</b>					Sucharki b/c	40
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa (1,7,9) Śledź w śmietanie (4,7) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) Filet rybny pieczony (4,7) Ziemniaki got. Surówka z marchewki	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) Śledź w śmietanie (4,7) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką	300 100 200 100
<b>Podwieczorek/ posiłek nocny</b>	Jabłko	150	Jabłko pieczone	150	Sok warzywny	330
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta z warzyw 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: 2299</b> <b>BIAŁKO: 90g</b> <b>TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 39g</b> <b>Węglowodany 293g w tym cukry 18g</b> <b>Sól 4,2g Błonnik 39g</b>		<b>KCAL: 2295</b> <b>BIAŁKO: 89g</b> <b>TŁUSZCZ:83g, w tym NKT 38g</b> <b>Węglowodany 319g w tym cukry 21g</b> <b>Sól 4,5g Błonnik 50g</b>		<b>Kcal : 2325</b> <b>BIAŁKO: 91g</b> <b>TŁUSZCZ:102g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 300g w tym cukry 14g</b> <b>Sól 5 g Błonnik 38g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałata, ogórek kiszony	250 250 100 15 70 30 50 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałata, ogórek kiszony	250 250 100 15 70 30 50 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałata, ogórek kiszony	250 250 100 15 70 30 50 50
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b>	<b>130</b>			<b>Gruszka</b>	<b>130</b>
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa (1,7,9) Śledź w jogurcie (4,7) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) Filet rybny pieczony (4,7) Ziemniaki got. Surówka z marchewki	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) Śledź w śmietanie (4,7) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką	300 100 200 100
<b>Podwieczorek/ posiłek nocny</b>	Jabłko	150	Jabłko pieczone	150	Jabłko	150
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta z warzyw 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: 2203</b> <b>BIAŁKO: 83g</b> <b>TŁUSZCZ:86g, w tym NKT 39g</b> <b>Węglowodany 293g w tym cukry 20g</b> <b>Sól 4,2g Błonnik 36g</b>		<b>KCAL: 2295</b> <b>BIAŁKO: 89g</b> <b>TŁUSZCZ:83g, w tym NKT 38g</b> <b>Węglowodany 319g w tym cukry 21g</b> <b>Sól 4,5g Błonnik 50g</b>		<b>KCAL: 2203</b> <b>BIAŁKO: 83g</b> <b>TŁUSZCZ:86g, w tym NKT 39g</b> <b>Węglowodany 293g w tym cukry 20g</b> <b>Sól 4,2g 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. 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

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



**SOBOTA 10.02.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z buraczkami Szynka z kurczaka (6) Ogórek zielony	250 250 100 15 60 30 50	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z buraczkami Szynka z kurczaka (6) Sałata	250 250 100 15 60 30 50	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twaróg z buraczkami Szynka z kurczaka (6) Ogórek zielony	250 250 100 15 60 30 50
<b>II Śniadanie</b>					<b>Kisiel owocowy b/c (1)</b>	<b>330</b>
<b>Obiad</b>	Zupa krem z ciecierzycy(1,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza gryczana Buraczki gotowane	300 100 100 100	Zupa krem z ciecierzycy(1,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza jęczmienna(1) Buraczki gotowane	300 100 100 100	Zupa krem z ciecierzycy(1,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza gryczana Buraczki gotowane	300 100 100 100
<b>Podwieczorek/ posiłek nocny</b>	<b>Sałata z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałata z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Jogurt naturalny (7)</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka, kielki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser biały (7) Sałata mix, kielki	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka, kielki	250 100 15 60 50 200
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2520 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 41g Węglowodany 301g w tym cukry 21g Sól 3,1g Błonnik 31g</b>		<b>KCAL: 2186 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:70g, w tym NKT 34g Węglowodany 279g w tym cukry 26g Sól 3,3g Błonnik 28g</b>		<b>Kcal : 2538 BIAŁKO: 141g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 42g Węglowodany 309g w tym cukry 20g Sól 4,5g Błonnik 41g</b>	
	<b>Dieta ciążowa/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>	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z buraczkami Szynka z kurczaka (6) Ogórek zielony	250 250 100 15 60 30 50	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z buraczkami Szynka z kurczaka (6) Sałata	250 250 100 15 60 30 50	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z buraczkami Szynka z kurczaka (6) Ogórek zielony	250 250 100 15 60 30 50
<b>II Śniadanie</b>	<b>Kisiel owocowy (1)</b>	<b>330</b>			<b>Kisiel owocowy (1)</b>	<b>330</b>
<b>Obiad</b>	Zupa krem z ciecierzycy(1,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza gryczana Buraczki gotowane	300 100 100 100	Zupa krem z ciecierzycy(1,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza jęczmienna(1) Buraczki gotowane	300 100 100 100	Zupa krem z ciecierzycy(1,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza gryczana Buraczki gotowane	300 100 100 100
<b>Podwieczorek/ posiłek nocny</b>	<b>Sałata z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałata z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałata z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka, kielki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser biały (7) Sałata mix, kielki	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka, kielki	250 100 35 15 60 50 200
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2409 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:71g, w tym NKT 34g Węglowodany 330g w tym cukry 37g Sól 3,1g Błonnik 33g</b>		<b>KCAL: 2186 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:70g, w tym NKT 34g Węglowodany 279g w tym cukry 26g Sól 3,3g Błonnik 28g</b>		<b>KCAL: 2409 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:71g, w tym NKT 34g Węglowodany 330g w tym cukry 37g Sól 3,1g Błonnik 33g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

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

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

**NIEDZIELA 11.02.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Dżem niskosłodzony Ogórek zielony	250 250 100 15 60 30 50	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Dżem niskosłodzony Pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem Szynka drobiowa Ogórek zielony	250 250 100 15 60 30 50
<b>II Śniadanie</b>					<b>Bułka pełnoziarnista z szynką, serem i warzywami(1,6,7)</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) Udko duszone D (1,7) Ziemniaki G Surówka z kapusty	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko duszone D (1,7) Ziemniaki G Szpinak gotowany	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko duszone D (1,7) Ziemniaki G Surówka z kapusty	300 150 100 100
<b>Podwieczorek/posiłek nocny</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(6,9) Ser żółty(7) Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,)	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,)	250 100 15 30 30 100	herbata Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,)	250 100 15 30 30 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2770 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 45g Węglowodany 331g w tym cukry 30g Sól 2,4 g błonnik 34g</b>		<b>KCAL: 2683 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 39g Węglowodany 328g w tym cukry 29g Sól 2,4 g błonnik 45g</b>		<b>KCAL: 2801 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 44g Węglowodany 360g w tym cukry 30g Sól 2,6g błonnik 42g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Dżem niskosłodzony Ogórek zielony	250 250 100 15 60 30 50	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Dżem niskosłodzony Pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Dżem niskosłodzony Ogórek zielony	250 250 100 15 60 30 50
<b>II Śniadanie</b>	<b>Galaretką</b>	<b>300</b>			<b>Galaretką</b>	<b>300</b>
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko duszone D (1,7) Ziemniaki G Szpinak gotowany	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko duszone D (1,7) Ziemniaki G Szpinak gotowany	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko duszone D (1,7) Ziemniaki G Surówka z kapusty	300 150 100 100
<b>Podwieczorek/posiłek nocny</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(6,9) Ser żółty(7) Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,)	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,)	250 100 15 30 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,)	250 100 35 15 30 30 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2700 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 41g Węglowodany 351g w tym cukry 30g Sól 2,4 g błonnik 41g</b>		<b>KCAL: 2683 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 39g Węglowodany 328g w tym cukry 29g Sól 2,4 g błonnik 45g</b>		<b>KCAL: 2700 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 41g Węglowodany 351g w tym cukry 30g Sól 2,4 g 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

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



**PONIEDZIAŁEK 12.02.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pieczeń (6,9) Serek kanapkowy z ziołami(7) Sałata, pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pieczeń (6,9) Serek kanapkowy z ziołami(7) Sałata, pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pieczeń (6,9) Serek kanapkowy z ziołami(7) Sałata, pomidor	250 250 100 15 60 30 50
<b>II Śniadanie</b>					Mix sałat w sosie vinegret	200
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet drobiowy (1,3,7) Ziemniaki (1,3,) Kapusta modra	300 150 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Filet drobiowy grillowany (1,3,7) Ziemniaki (1,3,) Marchew gotowana	300 150 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet drobiowy (1,3,7) Ziemniaki (1,3,) Kapusta modra	300 150 200 100
<b>Podwieczorek/ posiłek nocny</b>	<b>Kisiel</b>	<b>300</b>	<b>Kisiel</b>	<b>300</b>	<b>Kisiel b/c</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałata, papryka	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałata	250 100 15 30 30 50	herbata Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałata, papryka	250 100 15 30 30 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2984 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 43g Węglowodany 382g w tym cukry 17g Sól 3,1 g błonnik 37g</b>		<b>KCAL: 2263 BIAŁKO: 78g TŁUSZCZ:85g, w tym NKT 42g Węglowodany 307g w tym cukry 18g Sól 2,6 g błonnik 30g</b>		<b>KCAL: 2668 BIAŁKO: 89g TŁUSZCZ:125g, w tym NKT 43g Węglowodany 306g w tym cukry 16g Sól 1,9g błonnik 33g</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>	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pieczeń (6,9) Serek kanapkowy z ziołami(7) Sałata, pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pieczeń (6,9) Serek kanapkowy z ziołami(7) Sałata, pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pieczeń (6,9) Serek kanapkowy z ziołami(7) Sałata, pomidor	250 250 100 15 60 30 50
<b>II Śniadanie</b>	<b>Sok owocowy</b>	<b>330</b>			<b>Sok owocowy</b>	<b>330</b>
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet drobiowy (1,3,7) Ziemniaki (1,3,) Kapusta modra	300 150 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Filet drobiowy grillowany (1,3,7) Ziemniaki (1,3,) Marchew gotowana	300 150 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet drobiowy (1,3,7) Ziemniaki (1,3,) Kapusta modra	300 150 200 100
<b>Podwieczorek/ posiłek nocny</b>	<b>Kisiel</b>	<b>300</b>	<b>Kisiel</b>	<b>300</b>	<b>Kisiel</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałata, papryka	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałata	250 100 15 30 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałata, papryka	250 100 35 15 30 30 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2915 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 43g Węglowodany 373g w tym cukry 16g Sól 2,4 g błonnik 37g</b>		<b>KCAL: 2263 BIAŁKO: 78g TŁUSZCZ:85g, w tym NKT 42g Węglowodany 307g w tym cukry 18g Sól 2,6 g błonnik 30g</b>		<b>KCAL: 2915 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 43g Węglowodany 373g w tym cukry 16g Sól 2,4 g błonnik 37g</b>	

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe)  
6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochod.  
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. tulin 14. Mięczaki  
Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

**WTOREK 13.02.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,.) Masło(7) Pasta z dyni (1) 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) Pasta z dyni (1) 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 razowy (1,6,11) Masło(7) Pasta z dyni (1) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200
<b>II Śniadanie</b>					<b>Wafel ryżowy pełnoziarnisty</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 krupnik (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100	Zupa krupnik (1,7,9) Leniwe pierogi leniwe z masłem i cynamonem (1)	300 350	Zupa krupnik (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
<b>Podwieczorek/ posiłek nocny</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Słupki warzywne</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek smakowy (7) Szynka z kurczaka(6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Szynka z kurczaka Mix sałata z kielkami	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Serek smakowy (7) Szynka z kurczaka(6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 30 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2759 BIAŁKO: 91g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 49g Węglowodany 367g w tym cukry 20g Sól 4,5g Błonnik 38g</b>		<b>KCAL: 2331 BIAŁKO: 98g TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 47g Węglowodany 293g w tym cukry 17g Sól 3 g Błonnik 27g</b>		<b>KCAL: 2588 BIAŁKO: 90g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 49g Węglowodany 347g w tym cukry 12g Sól 4,5g Błonnik 46g</b>	
	<b>Dieta ciążowa/matki karmiąca</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,.) Masło(7) Pasta z dyni (1) 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) Pasta z dyni (1) 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) Pasta z dyni (1) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Baton zbożowy</b>	<b>40</b>			<b>Baton zbożowy</b>	<b>40</b>
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa krupnik (1,7,9) Leniwe pierogi leniwe z masłem i cynamonem (1)	300 350	Zupa krupnik (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
<b>Podwieczorek/ posiłek nocny</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) Serek smakowy (7) Szynka z kurczaka (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Szynka z kurczaka (6) Mix sałata z kielkami	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek smakowy (7) Szynka z kurczaka (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2824 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 54g Węglowodany 392g w tym cukry 20g Sól 3,2g Błonnik 38g</b>		<b>KCAL: 2331 BIAŁKO: 98g TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 47g Węglowodany 293g w tym cukry 17g Sól 3 g Błonnik 27g</b>		<b>KCAL: 2824 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 54g Węglowodany 392g w tym cukry 20g Sól 3,2g Błonnik 38g</b>	

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