

# JADŁOSPIS

WTOREK 05.03.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor,	250 250 100 15 60 30 50	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Pasta twarogowa (3,7,) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor,	250 250 100 15 60 30 50	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor,	250 250 100 15 60 30 50
<b>II Śniadanie</b>					<b>Serek wiejski</b>	<b>200</b>
<b>Obiad</b>	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z masłem i cynamonem (1,3,7)	300 350	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kaszka manna</b>	<b>250</b>	<b>Kaszka manna</b>	<b>250</b>	<b>Salatka cesar</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Salatka jarzynowa (4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 150 30 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Salatka jarzynowa (4,7) Schab pieczony (6)	250 100 15 150 30	herbata Chleb razowy Masło(7) Salatka jarzynowa (4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 15 150 30 60
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2927 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:128g, w tym NKT 47g Węglowodany 333g w tym cukry 20g Sól 1g,Błonnik 33</b>		<b>KCAL: 2781 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 47g Węglowodany 328g w tym cukry 23g Sól 1g,Błonnik 33</b>		<b>Kcal : 2599 TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 51g BIAŁKO: 112g Węglowodany 345g w tym cukry 18g Sól 2,3g,Błonnik 39</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor,	250 250 100 15 60 30 50	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Pasta twarogowa (3,7,) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor,	250 250 100 15 60 30 50	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor,	250 250 100 15 60 30 50
<b>II Śniadanie</b>	<b>Ciastka kruche</b>	<b>40</b>			<b>Ciastka kruche</b>	<b>40</b>
<b>Obiad</b>	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z masłem i cynamonem (1,3,7)	300 350	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kaszka manna</b>	<b>250</b>	<b>Kaszka manna</b>	<b>250</b>	<b>Kaszka manna</b>	<b>250</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Salatka jarzynowa (4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 150 30 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Salatka jarzynowa (4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 15 150 30 60	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Salatka jarzynowa (4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 150 30 60
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3107 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 49g Węglowodany 363g w tym cukry 22g Sól 10g,Błonnik 35</b>		<b>KCAL: 2781 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 47g Węglowodany 328g w tym cukry 23g Sól 1g,Błonnik 33</b>		<b>KCAL: 3107 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 49g Węglowodany 363g w tym cukry 22g Sól 10g,Błonnik 35</b>	

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

**ŚRODA 06.03.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z makrelą (4,7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek,	250 250 100 15 60 30 50	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z koperkiem (7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek	250 250 100 15 60 30 50	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z makrelą (4,7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek,	250 250 100 15 60 30 50
<b>II Śniadanie</b>	<b>Sok owocowy Jabłko</b>	<b>330 150</b>	<b>Sok owocowy Jabłko</b>	<b>330 150</b>	<b>Serek wiejski Jabłko</b>	<b>150 150</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik z ziemniakami (1,7,9) Kotlet w płatkach kukurydzianych(1,3,7) Ziemniaki puree Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa krupnik z ziemniakami (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki puree Mix warzyw got	300 150 200 100	Zupa krupnik z ziemniakami (1,7,9) Kotlet w płatkach kukurydzianych Ziemniaki puree Surówka z marchewki	300 150 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>BANAN</b>	<b>130</b>	<b>BANAN</b>	<b>130</b>	<b>Koktajl owocowy</b>	<b>330</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z buraka Salami	250 100 35 15 150 30	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Sałatka z buraka Szynka drobiowa	250 90 15 150 30	herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Sałatka z buraka Szynka drobiowa	250 100 15 150 30
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2293 BIAŁKO: 84g TŁUSZCZ:70g, w tym NKT 35g Węglowodany 337g w tym cukry 26g Sól 3,3g, Błonnik 39</b>		<b>KCAL: 2178 BIAŁKO: 73g TŁUSZCZ:70g, w tym NKT 35g Węglowodany 342g w tym cukry 26g Sól 3g, Błonnik 40</b>		<b>KCAL: 2248 BIAŁKO: 92g TŁUSZCZ:79g, w tym NKT 37g Węglowodany 333g w tym cukry 21g Sól 3,4g, Błonnik 50</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>	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z makrelą (4,7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek,	250 250 100 15 60 30 50	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z koperkiem (7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek	250 250 100 15 60 30 50	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z makrelą (4,7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek,	250 250 100 15 60 30 50
<b>II Śniadanie</b>	<b>Sok owocowy Jabłko</b>	<b>330 150</b>			<b>Sok owocowy Jabłko</b>	<b>330 150</b>
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik z ziemniakami (1,7,9) Kotlet w płatkach kukurydzianych(1,3,7) Ziemniaki puree Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa krupnik z ziemniakami (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki puree Mix warzyw got	300 150 200 100	Zupa krupnik z ziemniakami (1,7,9) Kotlet w płatkach kukurydzianych Ziemniaki puree Surówka z marchewki	300 150 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>BANAN</b>	<b>130</b>	<b>BANAN</b>	<b>130</b>	<b>BANAN</b>	<b>130</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z buraka Salami	250 100 35 15 150 30	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Sałatka z buraka Szynka drobiowa	250 90 15 150 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z buraka Salami	250 100 35 15 150 30
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2498 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 41g Węglowodany 342g w tym cukry 30g Sól 3,3g, Błonnik 39</b>		<b>KCAL: 2178 BIAŁKO: 73g TŁUSZCZ:70g, w tym NKT 35g Węglowodany 342g w tym cukry 26g Sól 3g, Błonnik 40</b>		<b>KCAL: 2498 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 41g Węglowodany 342g w tym cukry 30g Sól 3,3g, Błonnik 39</b>	

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

**CZWARTEK 07.03.2024**

	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) Jajko got z majonezem (3,7) Szynka drobiowa(6,9) Papryka Mix sałat, pomidor,	250 250 100 15 50 30 50 50	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko na miękko (3) Szynka drobiowa(6,9) Papryka Mix sałat, pomidor,	250 250 100 15 50 30 50 50	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Jajko got z majonezem (3,7) Szynka drobiowa(6,9) Papryka Mix sałat, pomidor,	250 250 100 15 50 30 50 50
<b>II Śniadanie</b>					<b>Kefir (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 ogórkowa z ziemniakami Krokiety z mięsem i kiszoną kapustą(1,7,9)	300 350	Rosół wiedeński z kaszką Naleśnik z twarogiem (1,3,7)	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami Krokiety z mięsem i kiszoną kapustą (1,7,9)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałátka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałátka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sok pomidorowy</b>	<b>330</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Ser żółty (7) Papryka ,marchewka	250 100 35 15 60 30 100	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka drobiowa (6,9) Papryka, marchewka	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Ser żółty (7) Papryka, marchewka	250 100 15 60 30 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2593 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:107g, w tym NKT 51g Węglowodany 302g w tym cukry 19g Sól 3,8g,Błonnik 39g</b>		<b>KCAL: 2524 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 38g Węglowodany 292g w tym cukry 20g Sól 3,8g,Błonnik 33g</b>		<b>KCAL: 2685 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 51g Węglowodany 351g w tym cukry 12g Sól 3,8g,Błonnik 49</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>	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko got z majonezem (3,7) Szynka drobiowa(6,9) Papryka Mix sałat, pomidor,	250 250 100 15 50 30 50 50	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko na miękko (3) Szynka drobiowa(6,9) Papryka Mix sałat, pomidor,	250 250 100 15 50 30 50 50	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko got z majonezem (3,7) Szynka drobiowa(6,9) Papryka Mix sałat, pomidor,	250 250 100 15 50 30 50 50
<b>II Śniadanie</b>	<b>Kefir (7)</b>	<b>200</b>			<b>Kefir (7)</b>	<b>200</b>
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami Krokiety z mięsem i kiszoną kapustą(1,7,9)	300 350	Rosół wiedeński z kaszką Naleśnik z twarogiem (1,3,7)	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami Krokiety z mięsem i kiszoną kapustą(1,7,9)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałátka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałátka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałátka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Ser żółty (7) Papryka ,marchewka	250 100 35 15 60 30 100	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka drobiowa (6,9) Papryka, marchewka	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Ser żółty (7) Papryka ,marchewka	250 100 35 15 60 30 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2743 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ:113g, w tym NKT 51g Węglowodany 316g w tym cukry 21g Sól 3,8g,Błonnik 39g</b>		<b>KCAL: 2524 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 38g Węglowodany 292g w tym cukry 20g Sól 3,8g,Błonnik 33g</b>		<b>KCAL: 2743 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ:113g, w tym NKT 51g Węglowodany 316g w tym cukry 21g Sól 3,8g,Błonnik 39g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

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

**PIĄTEK 08.03.2024**

	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) Ogórek zielony	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) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser żółty (7) Ogórek zielony	250 250 100 15 60 30 50
<b>II Śniadanie</b>					<b>Ślupki warzywne z hummusem</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 jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie cytrynowym (4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany	300 150 200 100	Zupa jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie cytrynowym (4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany	300 150 200 100	Zupa jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie cytrynowym (4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany	300 150 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Jogurt naturalny (7)</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) 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 Mix sałat	250 100 15 60 60 50	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 : 2646</b> <b>BIAŁKO: 130g</b> <b>TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 50g</b> <b>Węglowodany 314g w tym cukry 21g</b> <b>Sól 3,8g Błonnik 50g</b>		<b>Kcal : 2426</b> <b>BIAŁKO: 128g</b> <b>TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 334g w tym cukry 22g</b> <b>Sól 3,8g Błonnik 50g</b>		<b>Kcal : 2572</b> <b>BIAŁKO: 135g</b> <b>TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 51g</b> <b>Węglowodany 369g w tym cukry 11g</b> <b>Sól 3,2g Błonnik 46g</b>	
	<b>Dieta ciążowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/truskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser żółty (7) Ogórek zielony	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) 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) Ogórek zielony	250 250 100 15 60 30 50
<b>II Śniadanie</b>	<b>Ślupki warzywne z hummusem</b>	<b>150</b>			<b>Ślupki warzywne z hummusem</b>	<b>150</b>
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie cytrynowym (4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany	300 150 200 100	Zupa jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie cytrynowym (4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany	300 150 200 100	Zupa jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie cytrynowym (4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany	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) 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 Mix sałat	250 100 15 60 60 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Mix serów Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>Kcal : 2789</b> <b>BIAŁKO: 140g</b> <b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53g</b> <b>Węglowodany 334g w tym cukry 21g</b> <b>Sól 3,8g Błonnik 55g</b>		<b>Kcal : 2426</b> <b>BIAŁKO: 128g</b> <b>TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 334g w tym cukry 22g</b> <b>Sól 3,8g Błonnik 50g</b>		<b>Kcal : 2789</b> <b>BIAŁKO: 140g</b> <b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53g</b> <b>Węglowodany 334g w tym cukry 21g</b> <b>Sól 3,8g Błonnik 55g</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

**SOBOTA 09.03.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałata ,pomidor,	250 250 100 15 60 30 50	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałata, pomidor,	250 250 100 15 60 30 50	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałata, pomidor,	250 250 100 15 60 30 50
<b>II Śniadanie</b>					<b>Kefir (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 kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,3,7) S	300 350	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,3,7) S	300 350	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,3,7) S	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka z buraka z fetą (7)</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser biały (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: 2425 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 39g Węglowodany 286g w tym cukry 17g Sól 3g Błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 2355 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 33g Węglowodany 286g w tym cukry 17g Sól 3g Błonnik 44g</b>		<b>Kcal : 2367 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 39G Węglowodany 278g w tym cukry 18g Sól 3,1g Błonnik 49g</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 z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałata ,pomidor,	250 250 100 15 60 30 50	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałata, pomidor,	250 250 100 15 60 30 50	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałata ,pomidor,	250 250 100 15 60 30 50
<b>II Śniadanie</b>	<b>Galaretka z owocem</b>	<b>300</b>			<b>Galaretka z owocem</b>	<b>300</b>
<b>Obiad</b>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,3,7) S	300 350	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,3,7) S	300 350	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,3,7) S	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser biały (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2585 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 39g Węglowodany 322g w tym cukry 17g Sól 3g Błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 2355 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 33g Węglowodany 286g w tym cukry 17g Sól 3g Błonnik 44g</b>		<b>KCAL: 2585 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 39g Węglowodany 322g w tym cukry 17g Sól 3g Błonnik 47g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

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

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

**NIEDZIELA 10.03.2024**

	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 Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Roszponka, pomidor,	250 250 100 15 30 60 50	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa Mix serów(7) Roszponka ,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) Roszponka ,pomidor,	250 250 100 15 30 60 50
<b>II Śniadanie</b>					<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski (7)</b>	<b>150</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>	Rosół z makronem (1,3,7) Gyros drobiowy Ryż Surówka z kapusty białej	300 150 200 100	Rosół z makronem (1,3,7) Gyros drobiowy Ryż Marchew gotowana	300 150 200 100	Rosół z makronem (1,3,7) Gyros drobiowy Ryż Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Kisiel b/c</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2664</b> <b>BIAŁKO: 116g</b> <b>TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 51g</b> <b>Węglowodany 325g w tym cukry 30g</b> <b>Sól 3g Błonnik 37g</b>		<b>KCAL: 2595</b> <b>BIAŁKO: 112g</b> <b>TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 41g</b> <b>Węglowodany 331g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 3,5g Błonnik 44g</b>		<b>KCAL: 2465</b> <b>BIAŁKO: 135g</b> <b>TŁUSZCZ:117g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 366g w tym cukry 19g</b> <b>Sól 4,2g Błonnik 35g</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) Roszponka, pomidor,	250 250 100 15 30 60 50	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa Mix serów(7) Roszponka ,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) Roszponka, pomidor,	250 250 100 15 30 60 50
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski (7)</b>	<b>150</b> <b>200</b>			<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski (7)</b>	<b>150</b> <b>200</b>
<b>Obiad</b>	Rosół z makronem (1,3,7) Gyros drobiowy Ryż Surówka z kapusty białej	300 150 200 100	Rosół z makronem (1,3,7) Gyros drobiowy Ryż Marchew gotowana	300 150 200 100	Rosół z makronem (1,3,7) Gyros drobiowy Ryż Surówka z kapusty białej	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) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2911</b> <b>BIAŁKO: 135g</b> <b>TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 54g</b> <b>Węglowodany 352g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 3,8g Błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 2595</b> <b>BIAŁKO: 112g</b> <b>TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 41g</b> <b>Węglowodany 331g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 3,5g Błonnik 44g</b>		<b>KCAL: 2911</b> <b>BIAŁKO: 135g</b> <b>TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 54g</b> <b>Węglowodany 352g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 3,8g Błonnik 40g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

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

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

**PONIEDZIAŁEK 11.03.2024**

	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) Ogórek kiszony	250 250 100 15 70 30 50 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko na miętko (3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Pomidor	250 250 100 15 70 30 50 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Ogórek kiszony	250 250 100 15 70 30 50 50
<b>II Śniadanie</b>		<b>200</b>			<b>Salatka pomidorowa z cebulką</b>	<b>200</b>
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7) Kotlet mielony panierowany(1,3) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7) Pulpet w sosie koperkowym (1,3) Ziemniaki got. Mix warzyw na parze	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7) Kotlet mielony panierowany (1,3) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego	300 120 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Drożdżówka</b>	<b>70</b>	<b>Drożdżówka</b>	<b>70</b>	<b>Jogurt naturalny z płatkami(1,7)</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta z warzyw Szynka drobiowa (6) Mix kiełków	250 100 15 50 30 30	herbata Chleb razowy(1) Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 50 30 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2650 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:107g, w tym NKT48g Węglowodany 324g w tym cukry 25g Sól 3 g Błonnik 36g</b>		<b>KCAL: 2450 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 42g Węglowodany 314g w tym cukry 22g Sól 3g Błonnik 39g</b>		<b>Kcal : 2623 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 51g Węglowodany 295g w tym cukry 15g Sól 3,5g Błonnik 34g</b>	
	<b>Dieta 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>	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) Ogórek kiszony	250 250 100 15 70 30 50 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko na miętko (3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Pomidor	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) Ogórek kiszony	250 250 100 15 70 30 50 50
<b>II Śniadanie</b>	<b>Salatka pomidorowa z cebulką</b>	<b>200</b>	<b>Salatka pomidorowa z cebulką</b>	<b>200</b>	<b>Salatka pomidorowa z cebulką</b>	<b>200</b>
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7) Kotlet mielony panierowany(1,3) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7) Pulpet w sosie koperkowym (1,3) Ziemniaki got. Mix warzyw na parze	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7) Kotlet mielony panierowany (1,3) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego	300 120 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Salatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Salatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Salatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Mix kiełków	250 100 15 50 30 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2712 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT49g Węglowodany 314g w tym cukry 25g Sól 4,1g Błonnik 41g</b>		<b>KCAL: 2450 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 42g Węglowodany 314g w tym cukry 22g Sól 3g Błonnik 39g</b>		<b>KCAL: 2712 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT49g Węglowodany 314g w tym cukry 15g Sól 4,1g Błonnik 41g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

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

**WTOREK 12.03.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Kluski lane 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	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50
<b>II Śniadanie</b>					<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski (7)</b>	<b>150</b> <b>200</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa Kaszotto z kurczakiem i pieczarkami (1,7,9)	300 350	Zupa jarzynowa Kaszotto z kurczakiem i warzywami (1,7,9)	300 350	Zupa jarzynowa Kaszotto z kurczakiem i pieczarkami (1,7,9)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Sok pomidorowy</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Salata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser biały (7) Salata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Salata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 200
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2030</b> <b>BIAŁKO: 85g</b> <b>TŁUSZCZ:70g, w tym NKT 30g</b> <b>Węglowodany 275g w tym cukry 28g</b> <b>Sól 3,2g Błonnik 26g</b>		<b>KCAL: 2008</b> <b>BIAŁKO: 87g</b> <b>TŁUSZCZ:67g, w tym NKT 26g</b> <b>Węglowodany 277g w tym cukry 22g</b> <b>Sól 3,1g Błonnik 28g</b>		<b>Kcal : 2188</b> <b>BIAŁKO: 101g</b> <b>TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 34g</b> <b>Węglowodany 284g w tym cukry 31g</b> <b>Sól 2,8g Błonnik 31g</b>	
	<b>Dieta 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 burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Kluski lane 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	Kluski lane 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>Jabłko</b> <b>Serek wiejski (7)</b>	<b>150</b> <b>200</b>			<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski (7)</b>	<b>150</b> <b>200</b>
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa Kaszotto z kurczakiem i pieczarkami (1,7,9)	300 350	Zupa jarzynowa Kaszotto z kurczakiem i pieczarkami (1,7,9)	300 350	Zupa jarzynowa Kaszotto z kurczakiem i pieczarkami (1,7,9)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Salata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser biały (7) Salata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Salata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2277</b> <b>BIAŁKO: 104g</b> <b>TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 30g</b> <b>Węglowodany 302g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 3,2g Błonnik 30g</b>		<b>KCAL: 2008</b> <b>BIAŁKO: 87g</b> <b>TŁUSZCZ:67g, w tym NKT 26g</b> <b>Węglowodany 277g w tym cukry 22g</b> <b>Sól 3,1g Błonnik 28g</b>		<b>KCAL: 2277</b> <b>BIAŁKO: 104g</b> <b>TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 30g</b> <b>Węglowodany 302g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 3,2g Błonnik 30g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

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



**ŚRODA 13.03.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałata lodowa, ogórek	250 250 100 15 60 30 50	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałata lodowa ,pomidor,	250 250 100 15 60 30 50	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałata lodowa ,ogórek	250 250 100 15 60 30 50
<b>II Śniadanie</b>					<b>Kefir (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 (1,7,9) Schab w sosie własnym Pyzy (1) Mizeria (7)	300 150 100 100	Zupa Żurek z ziemniakami (1,7,9) Schab w sosie własnym Pyzy (1) Sałata z jogurtem (7)	300 150 100 100	Zupa Żurek z ziemniakami(1,7,9) Schab w sosie własnym Pyzy (1) Mizeria (7)	300 150 100 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka ziemniaczana z ogórkiem</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser biały (7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2687 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ: 122g, w tym NKT 44g Węglowodany 282g w tym cukry 22g Sól 5,4g błonnik 28g</b>		<b>KCAL: 2619 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ: 122g, w tym NKT 42g Węglowodany 277g w tym cukry 20g Sól 4,4g błonnik 26g</b>		<b>Kcal : 2750 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 55g Węglowodany 291g w tym cukry 18g Sól 5,4g błonnik 26g</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 owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałata lodowa, ogórek	250 250 100 15 60 30 50	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałata lodowa ,pomidor,	250 250 100 15 60 30 50	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałata lodowa, ogórek	250 250 100 15 60 30 50
<b>II Śniadanie</b>	<b>Koktajl owocowy (7)</b>	<b>150</b>			<b>Koktajl owocowy (7)</b>	<b>150</b>
<b>Obiad</b>	Zupa Żurek z ziemniakami (1,7,9) Schab w sosie własnym Pyzy (1) Mizeria (7)	300 150 100 100	Zupa Żurek z ziemniakami (1,7,9) Schab w sosie własnym Pyzy (1) Sałata z jogurtem (7)	300 150 100 100	Zupa Żurek z ziemniakami(1,7,9) Schab w sosie własnym Pyzy (1) Mizeria (7)	300 150 100 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser biały (7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2913 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ: 130g, w tym NKT 57g Węglowodany 318g w tym cukry 28g Sól 5,4g błonnik 28g</b>		<b>KCAL: 2619 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ: 122g, w tym NKT 42g Węglowodany 277g w tym cukry 20g Sól 4,4g błonnik 26g</b>		<b>KCAL: 2913 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ: 130g, w tym NKT 57g Węglowodany 318g w tym cukry 28g Sól 5,4g błonnik 28g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

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

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

**CZWARTEK 14.03.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Pomidor	250 250 100 15 30 30 50	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Pomidor	250 250 100 15 30 30 50	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Pomidor	250 250 100 15 30 30 50
<b>II Śniadanie</b>					<b>Serek wiejski</b> <b>Sucharki b/c</b>	<b>200</b> <b>30</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z makronem (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3) Mix warzyw gotowanych	300 120 100 200	Barszcz czerwony z makronem (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Kasza jęczmienna (1) Mix warzyw gotowanych	300 120 100 200	Barszcz czerwony z makronem (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Kasza jęczmienna (1) Mix warzyw gotowanych	300 120 100 200
<b>Podwieczorek</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) Paprykarz Ser topiony (4) Mix sałata z pomidorem	250 100 35 15 60 50 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta rybna (6) Ser białe plastry (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz Ser topiony (4) Mix sałata z pomidorem	250 100 35 15 60 50 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2912</b> <b>BIAŁKO: 108g</b> <b>TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 33g</b> <b>Węglowodany 389g w tym cukry 50g</b> <b>Sól 2,5g błonnik 43g</b>		<b>KCAL: 2843</b> <b>BIAŁKO: 111g</b> <b>TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 36g</b> <b>Węglowodany 385g w tym cukry 52g</b> <b>Sól 2,5g błonnik 42g</b>		<b>KCAL: 3011</b> <b>BIAŁKO: 109g</b> <b>TŁUSZCZ:125g, w tym NKT 38g</b> <b>Węglowodany 369g w tym cukry 29g</b> <b>Sól 2,1g błonnik 47g</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>	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Pomidor	250 250 100 15 30 30 50	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Pomidor	250 250 100 15 30 30 50	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Pomidor	250 250 100 15 30 30 50
<b>II Śniadanie</b>	<b>Baton pełnoziarnisty</b>	<b>40</b>			<b>Baton pełnoziarnisty</b>	<b>40</b>
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z makronem (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3) Mix warzyw gotowanych	300 120 100 200	Barszcz czerwony z makronem (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Kasza jęczmienna (1) Mix warzyw gotowanych	300 120 100 200	Barszcz czerwony z makronem (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Kasza jęczmienna (1) Mix warzyw gotowanych	300 120 100 200
<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 Ser topiony (4) Mix sałata z pomidorem	250 100 35 15 60 50 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta rybna (6) Ser białe plastry (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz Ser topiony (4) Mix sałata z pomidorem	250 100 35 15 60 50 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3100</b> <b>BIAŁKO: 112g</b> <b>TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 38g</b> <b>Węglowodany 414g w tym cukry 58g</b> <b>Sól 2,5g błonnik 45g</b>		<b>KCAL: 2843</b> <b>BIAŁKO: 111g</b> <b>TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 36g</b> <b>Węglowodany 385g w tym cukry 52g</b> <b>Sól 2,5g błonnik 42g</b>		<b>KCAL: 3100</b> <b>BIAŁKO: 112g</b> <b>TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 38g</b> <b>Węglowodany 414g w tym cukry 58g</b> <b>Sól 2,5g błonnik 45g</b>	

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

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

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