

# FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo

Dietetyk Monika Roszkowiak

JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 12.08.2024

	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 (6,9) Mix serów (7) Sałatka warzywna ( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła )	250 250 100 15 30 60 100	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Pasta z warzyw Sałatka warzywna ( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła )	250 250 100 15 30 60 100	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Salami (6,9) Mix serów (7) Sałatka warzywna ( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła )	250 250 100 15 30 60 100
<b>II Śniadanie</b>	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750	Sałatka pomidor z ogórkiem w jogurcie (7) Woda mineralna	150 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana Kasza jęczmienna Buraczki gotowane	300 150 150 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana Kasza jęczmienna Buraczki gotowane	300 150 150 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana Kasza jęczmienna Buraczki gotowane	300 150 150 100
<b>Podwieczorek</b>	Banan	130	Banan	130	Mus warzywny	100
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka gotowana (6) Sałatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (1,7)	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka gotowana (6) Sałatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (1,7)	250 100 15 60 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka gotowana (6) Sałatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (1,7)	250 100 15 60 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	KCAL: 2987 BIAŁKO: 140g TLUSZCZ:111g, w tym NKT 69g Węglowodany 372g w tym cukry 43g Sól 3,9g Błonnik 35g		KCAL: 3053 BIAŁKO: 141g TLUSZCZ:103g, w tym NKT 44g Węglowodany 384g w tym cukry 44g Sól 3,7g Błonnik 38g		KCAL: 2810 BIAŁKO: 150g TLUSZCZ:119g, w tym NKT 54g Węglowodany 297g w tym cukry 25g Sól 4,5g Błonnik 32g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	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 (6,9) Mix serów(7) Sałatka warzywna ( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła )	250 250 100 15 30 60 100	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Pasta z warzyw Sałatka warzywna ( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła )	250 250 100 15 30 60 100	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami (6,9) Mix serów(7) Sałatka warzywna ( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła )	250 250 100 15 30 60 100
<b>II Śniadanie</b>	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana Kasza jęczmienna Buraczki gotowane	300 150 150 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana Kasza jęczmienna Buraczki gotowane	300 150 150 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana Kasza jęczmienna Buraczki gotowane	300 150 150 100
<b>Podwieczorek</b>	Banan	130	Banan	130	Banan	130
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka gotowana (6) Sałatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (1,7)	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka gotowana (6) Sałatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (1,7)	250 100 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka gotowana (6) Sałatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (1,7)	250 100 35 15 60 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	KCAL: 2987 BIAŁKO: 140g TLUSZCZ:111g, w tym NKT 69g Węglowodany 372g w tym cukry 43g Sól 3,9g Błonnik 35g		KCAL: 3053 BIAŁKO: 141g TLUSZCZ:103g, w tym NKT 44g Węglowodany 384g w tym cukry 44g Sól 3,7g Błonnik 38g		KCAL: 2987 BIAŁKO: 140g TLUSZCZ:111g, w tym NKT 69g Węglowodany 372g w tym cukry 43g Sól 3,9g Błonnik 35g	

**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
- Dwułtlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

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

**WTOREK 13.08.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szyńka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250  250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szyńka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250  250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szyńka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250  250 100 15 60 30 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Warzywa z hummusem</b> <b>Wafle pełnoziarniste(1)</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>40</b> <b>750</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa krem pomidorowy (1,7,9) Makaron penne z kurczakiem i sosem szpinakowym G,S, (1,3,7)	300 350	Zupa krem pomidorowy (1,7,9) Makaron penne z kurczakiem i sosem szpinakowym G,S, (1,3,7)	300 350	Zupa krem pomidorowy (1,7,9) Makaron penne z kurczakiem i sosem szpinakowym G,S, (1,3,7)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>100</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>100</b>	<b>Serek wiejski</b>	<b>200</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Dżem Ser kanapkowy (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2911</b> <b>BIAŁKO: 142g</b> <b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 358g w tym cukry 17g</b> <b>Sól 2,7g Błonnik 45g</b>		<b>KCAL: 2842</b> <b>BIAŁKO: 140g</b> <b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 44g</b> <b>Węglowodany 344g w tym cukry 17g</b> <b>Sól 3,9g Błonnik 47g</b>		<b>Kcal : 2701</b> <b>BIAŁKO: 153g</b> <b>TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 47g</b> <b>Węglowodany 279g w tym cukry 6g</b> <b>Sól 3,8g Błonnik 39g</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>	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szyńka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250  250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szyńka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250  250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szyńka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250  250 100 15 60 30 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Zupa krem pomidorowy (1,7,9) Makaron penne z kurczakiem i sosem szpinakowym G,S, (1,3,7)	300 350	Zupa krem pomidorowy (1,7,9) Makaron penne z kurczakiem i sosem szpinakowym G,S, (1,3,7)	300 350	Zupa krem pomidorowy (1,7,9) Makaron penne z kurczakiem i sosem szpinakowym G,S, (1,3,7)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>100</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>100</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>100</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 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Dżem Ser kanapkowy (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 50	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 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2911</b> <b>BIAŁKO: 142g</b> <b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 358g w tym cukry 17g</b> <b>Sól 2,7g Błonnik 45g</b>		<b>KCAL: 2842</b> <b>BIAŁKO: 140g</b> <b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 44g</b> <b>Węglowodany 344g w tym cukry 17g</b> <b>Sól 3,9g Błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 2911</b> <b>BIAŁKO: 142g</b> <b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 358g w tym cukry 17g</b> <b>Sól 2,7g Błonnik 45g</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

**ŚRODA 14.08.2024**

	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 (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Sok pomidorowy</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Baton zbożowy b/c</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>330</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</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 (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 150 200 100	Zupa kalafiorowa (1,7,9) Kotlet pożarski(1,3,7,9) Ziemniaki Marchew gotowana	300 150 200 100	Zupa kalafiorowa (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
<b>Podwieczerek</b>	<b>Jogurt owocowy (7)</b>	<b>100</b>	<b>Jogurt owocowy</b>	<b>100</b>	<b>Jogurt naturalny z płatkami</b>	<b>100</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka gotowana (6) Ser żółty (7) Papryka ,marchewka	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka gotowana (6) Dżem Mix sałat	250 100 15 60 50 15	herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka gotowana(6) Ser żółty (7) Papryka ,marchewka	250 100 15 60 30 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2791</b> <b>BIAŁKO: 117g</b> <b>TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 310g w tym cukry 24g</b> <b>Sól 2,5g,Błonnik 35g</b>		<b>KCAL: 2567</b> <b>BIAŁKO: 103g</b> <b>TŁUSZCZ;115g, w tym NKT 38g</b> <b>Węglowodany 286g w tym cukry 21g</b> <b>Sól 2,5g,Błonnik 29g</b>		<b>KCAL: 2460</b> <b>BIAŁKO: 111g</b> <b>TŁUSZCZ;116g, w tym NKT 43g</b> <b>Węglowodany 252g w tym cukry 11g</b> <b>Sól 3,2g,Błonnik29g</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) Serek kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Zupa kalafiorowa (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 150 200 100	Zupa kalafiorowa (1,7,9) Kotlet pożarski(1,3,7,9) Ziemniaki Marchew gotowana	300 150 200 100	Zupa kalafiorowa (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
<b>Podwieczerek</b>	<b>Jogurt owocowy (7)</b>	<b>100</b>	<b>Jogurt owocowy</b>	<b>100</b>	<b>Jogurt owocowy</b>	<b>100</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka gotowana (6) Ser żółty (7) Papryka ,marchewka	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka gotowana (6) Dżem Mix sałat	250 100 15 60 50 15	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka gotowana (6) Ser żółty (7) Papryka ,marchewka	250 100 35 15 60 30 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2791</b> <b>BIAŁKO: 117g</b> <b>TŁUSZCZ;127g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 310g w tym cukry 24g</b> <b>Sól 2,5g,Błonnik 35g</b>		<b>KCAL: 2567</b> <b>BIAŁKO: 103g</b> <b>TŁUSZCZ;115g, w tym NKT 38g</b> <b>Węglowodany 286g w tym cukry 21g</b> <b>Sól 2,5g,Błonnik 29g</b>		<b>KCAL: 2791</b> <b>BIAŁKO: 117g</b> <b>TŁUSZCZ;127g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 310g w tym cukry 24g</b> <b>Sól 2,5g,Błonnik 35g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

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

	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) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 50 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko na miękko (3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 50 100	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) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 50 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Kefir</b> <b>Chleb chrupki</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>300</b> <b>30</b> <b>750</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 Kurczak w sosie śmietanowym (1,3) Ryż Fasolka szparagowa z masłem	300 120 150 100	Zupa brokułowa Kurczak w sosie śmietanowym (1,3) Ryż Mini marchewka	300 120 150 100	Zupa brokułowa Kurczak w sosie śmietanowym Ryż Fasolka szparagowa z masłem	300 120 150 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Brzoskwinia</b>	<b>130</b>	<b>Brzoskwinia</b>	<b>130</b>	<b>Sałatka cesar (1)</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galantyna drobiowa Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Galantyna drobiowa Ser biały (7) Mix kielków	250 100 15 50 60 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galantyna drobiowa Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2726</b> <b>BIAŁKO: 133g</b> <b>TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 50g</b> <b>Węglowodany 331g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 2,9g Błonnik 41g</b>		<b>KCAL: 2593</b> <b>BIAŁKO: 134g</b> <b>TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 51g</b> <b>Węglowodany 339g w tym cukry 24g</b> <b>Sól 3,8g Błonnik 35g</b>		<b>Kcal : 2815</b> <b>BIAŁKO: 144g</b> <b>TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 51g</b> <b>Węglowodany 349g w tym cukry 19g</b> <b>Sól 3,3g 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>	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) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni, koperek)	250 250 100 15 70 30 50 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko na miękko (3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni, koperek)	250 250 100 15 70 30 50 100	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) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni, koperek)	250 250 100 15 70 30 50 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa Kurczak w sosie śmietanowym (1,3) Ryż Fasolka szparagowa z masłem	300 120 150 100	Zupa brokułowa Kurczak w sosie śmietanowym (1,3) Ryż Mini marchewka	300 120 150 100	Zupa brokułowa Kurczak w sosie śmietanowym Ryż Fasolka szparagowa z masłem	300 120 150 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Brzoskwinia</b>	<b>130</b>	<b>Brzoskwinia</b>	<b>130</b>	<b>Brzoskwinia</b>	<b>130</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galantyna drobiowa Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Galantyna drobiowa Ser biały (7) Mix kielków	250 100 15 50 60 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galantyna drobiowa Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2726</b> <b>BIAŁKO: 133g</b> <b>TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 50g</b> <b>Węglowodany 331g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 2,9g Błonnik 41g</b>		<b>KCAL: 2593</b> <b>BIAŁKO: 134g</b> <b>TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 51g</b> <b>Węglowodany 339g w tym cukry 24g</b> <b>Sól 3,8g Błonnik 35g</b>		<b>KCAL: 2726</b> <b>BIAŁKO: 133g</b> <b>TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 50g</b> <b>Węglowodany 331g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 2,9g 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

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

**PIĄTEK 16.08.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Kaszka manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Dżem Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 50 30 100	Kaszka manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Dżem Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 50 30 100	Kaszka manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Ser żółty Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 30 30 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Serek wiejski (7)</b> <b>Sałatka grecka (7)</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>150</b> <b>750</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 biały barszcz z makaronem Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty białej	300 120 200 100	Zupa biały barszcz z makaronem Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z marchewki	300 120 200 100	Zupa biały barszcz z makaronem Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty białej	300 120 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sok owocowy</b>	<b>300</b>	<b>Sok owocowy</b>	<b>300</b>	<b>Sok warzywny</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Mix sałat, ogórek kiszony	250 100 35 15 60 15 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Twarożek z koperkiem (7) Mix sałat ,kielki	250 100 15 60 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Mix sałat, ogórek kiszony	250 100 15 60 15 60
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2930</b> <b>BIAŁKO: 122g</b> <b>TŁUSZCZ: 119g, w tym NKT 48g</b> <b>Węglowodany 363g w tym cukry 39g</b> <b>Sól 5,1 g błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 2851</b> <b>BIAŁKO: 122g</b> <b>TŁUSZCZ: 119g, w tym NKT 48g</b> <b>Węglowodany 349g w tym cukry 39g</b> <b>Sól 5,1 g błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 3074</b> <b>BIAŁKO: 120g</b> <b>TŁUSZCZ: 118g, w tym NKT 43g</b> <b>Węglowodany 390g w tym cukry 40g</b> <b>Sól 4g 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>	Kaszka manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Dżem Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 50 30 100	Kaszka manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Dżem Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 50 30 100	Kaszka manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Dżem Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 50 30 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Zupa biały barszcz z makaronem Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty białej	300 120 200 100	Zupa biały barszcz z makaronem Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z marchewki	300 120 200 100	Zupa biały barszcz z makaronem Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty białej	300 120 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sok owocowy</b>	<b>300</b>	<b>Sok owocowy</b>	<b>300</b>	<b>Sok owocowy</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Mix sałat, ogórek kiszony	250 100 35 15 60 15 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Twarożek z koperkiem (7) Mix sałat ,kielki	250 100 15 60 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Mix sałat, ogórek kiszony	250 100 35 15 60 15 60
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2930</b> <b>BIAŁKO: 122g</b> <b>TŁUSZCZ: 119g, w tym NKT 48g</b> <b>Węglowodany 363g w tym cukry 39g</b> <b>Sól 5,1 g błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 2851</b> <b>BIAŁKO: 122g</b> <b>TŁUSZCZ: 119g, w tym NKT 48g</b> <b>Węglowodany 349g w tym cukry 39g</b> <b>Sól 5,1 g błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 2930</b> <b>BIAŁKO: 122g</b> <b>TŁUSZCZ: 119g, w tym NKT 48g</b> <b>Węglowodany 363g w tym cukry 39g</b> <b>Sól 5,1 g błonnik 47g</b>	

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

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

**SOBOTA 17.08.2024**

	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) Powidla Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie,)	250 250 100 15 50 30 30 100	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Powidla Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie,)	250 250 100 15 50 30 30 100	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie,)	250 250 100 15 50 30 30 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Kabanosy</b> <b>Kefir</b> <b>Chleb chrupki</b> <b>Butelka wody</b>	<b>70</b> <b>300</b> <b>30</b> <b>750</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 (1,7,9) Pierogi z truskawkami (1,3)	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9) Pierogi z truskawkami (1,3)	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9) Pierogi z serem (1,7)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Nektarynka</b>	<b>130</b>	<b>Nektarynka</b>	<b>130</b>	<b>Jogurt naturalny</b>	<b>100</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Paszтет pieczony (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą(1,7)	250 100 15 60 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2441</b> <b>BIAŁKO: 105g</b> <b>TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 341g w tym cukry 18g</b> <b>Sól 2,5 g błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 2399</b> <b>BIAŁKO: 98g</b> <b>TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 34g</b> <b>Węglowodany 350g w tym cukry 19g</b> <b>Sól 2,5 g błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 2443</b> <b>BIAŁKO: 103g</b> <b>TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 286g w tym cukry 17g</b> <b>Sól 3g błonnik 41g</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) Powidla Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie,)	250 250 100 15 50 30 30 100	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Powidla Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie,)	250 250 100 15 50 30 30 100	Płatki kukurydziane na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Powidla Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie,)	250 250 100 15 50 30 30 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9) Pierogi z truskawkami (1,3)	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9) Pierogi z truskawkami (1,3)	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9) Pierogi z truskawkami (1,3)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Nektarynka</b>	<b>130</b>	<b>Nektarynka</b>	<b>130</b>	<b>Nektarynka</b>	<b>130</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Paszтет pieczony (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2441</b> <b>BIAŁKO: 105g</b> <b>TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 341g w tym cukry 18g</b> <b>Sól 2,5 g błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 2399</b> <b>BIAŁKO: 98g</b> <b>TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 34g</b> <b>Węglowodany 350g w tym cukry 19g</b> <b>Sól 2,5 g błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 2441</b> <b>BIAŁKO: 105g</b> <b>TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 341g w tym cukry 18g</b> <b>Sól 2,5 g błonnik 40g</b>	

**NIEDZIELA 18.08.2024**

	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 Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Mix serów(7) Sałatka warzywna ( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola )	250 250 100 15 30 60 100	Płatki owsiane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Pasta z warzyw Sałatka warzywna ( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola )	250 250 100 15 30 60 100	Płatki owsiane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa Mix serów(7) Sałatka warzywna ( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola )	250 250 100 15 30 60 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Serek wiejski</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>40</b> <b>750</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) Pieczeń z karkówki Ziemniaki Mizeria (7)	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Schab gotowany Ziemniaki Mix sałat z jogurtem	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Pieczeń z karkówki (6,9) Ziemniaki Mizeria (7)	300 120 100 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>100</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>100</b>	<b>Pomidorki koktajlowe</b>	<b>100</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Sałatka cezar z grzankami	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Sałatka cezar z grzankami	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Sałatka cezar z grzankami	250 100 35 15 60 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3609</b> <b>BIAŁKO: 149g</b> <b>TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 60g</b> <b>Węglowodany 370g w tym cukry 35g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 42g</b>		<b>KCAL: 3452</b> <b>BIAŁKO: 148g</b> <b>TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 59g</b> <b>Węglowodany 364g w tym cukry 33g</b> <b>Sól 4g Błonnik 40g</b>		<b>Kcal : 3543</b> <b>BIAŁKO: 147g</b> <b>TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 46g</b> <b>Węglowodany 333g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 40g</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>	Płatki owsiane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Mix serów(7) Sałatka warzywna ( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola )	250 250 100 15 30 60 100	Płatki owsiane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Pasta z warzyw Sałatka warzywna ( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola )	250 250 100 15 30 60 100	Płatki owsiane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Mix serów(7) Sałatka warzywna ( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola )	250 250 100 15 30 60 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem (1,7,9) Pieczeń z karkówki Ziemniaki Mizeria (7)	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Schab gotowany Ziemniaki Mix sałat z jogurtem	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Pieczeń z karkówki Ziemniaki Mizeria (7)	300 120 100 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>100</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>100</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>100</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Sałatka cezar z grzankami	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Sałatka cezar z grzankami	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Sałatka cezar z grzankami	250 100 35 15 60 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3609</b> <b>BIAŁKO: 149g</b> <b>TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 60g</b> <b>Węglowodany 370g w tym cukry 35g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 42g</b>		<b>KCAL: 3452</b> <b>BIAŁKO: 148g</b> <b>TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 59g</b> <b>Węglowodany 364g w tym cukry 33g</b> <b>Sól 4g Błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 3609</b> <b>BIAŁKO: 149g</b> <b>TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 60g</b> <b>Węglowodany 370g w tym cukry 35g</b> <b>Sól 3,6g 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 pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

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

**PONIEDZIAŁEK 19.08.2024**

	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 ze szczypiorkiem (7) Szynka gotowana (6) Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Kefir</b> <b>Chleb chrupki</b> <b>Butelka wody</b>	<b>300</b> <b>30</b> <b>750</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) De volaille ze szpinakiem S Ziemniaki Surówka z kapusty	300 120 100 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Rolada ze szpinakiem gotowana Ziemniaki Warzywa na parze	300 120 100 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) De volaille ze szpinakiem S Ziemniaki Surówka z kapusty	300 120 100 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Brzoskwinia</b>	<b>130</b>	<b>Brzoskwinia</b>	<b>130</b>	<b>Sałatka z jajkiem i rzodkiewką i szczypiorkiem (3,7)</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 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser kanapkowy (7) Sałata mix, pomidor , kielki	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 30 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3281</b> <b>BIAŁKO: 140g</b> <b>TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 53g</b> <b>Węglowodany 380g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 2,9g Błonnik 33g</b>		<b>KCAL: 2932</b> <b>BIAŁKO: 139g</b> <b>TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 45g</b> <b>Węglowodany 361g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 2,7g Błonnik 36g</b>		<b>Kcal : 3236</b> <b>BIAŁKO: 157g</b> <b>TŁUSZCZ:148g, w tym NKT 53g</b> <b>Węglowodany 329g w tym cukry 16g</b> <b>Sól 2,8g Błonnik 41g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Szynka gotowana (6) Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Szynka gotowana (6) Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) De volaille ze szpinakiem S Ziemniaki Surówka z kapusty	300 120 100 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Rolada ze szpinakiem gotowana Ziemniaki Warzywa na parze	300 120 100 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) De volaille ze szpinakiem S Ziemniaki Surówka z kapusty	300 120 100 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Brzoskwinia</b>	<b>130</b>	<b>Brzoskwinia</b>	<b>130</b>	<b>Brzoskwinia</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) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser kanapkowy (7) Sałata mix, pomidor , kielki	250 100 15 60 50 50	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 30 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3281</b> <b>BIAŁKO: 140g</b> <b>TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 53g</b> <b>Węglowodany 380g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 2,9g Błonnik 33g</b>		<b>KCAL: 2932</b> <b>BIAŁKO: 139g</b> <b>TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 45g</b> <b>Węglowodany 361g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 2,7g Błonnik 36g</b>		<b>KCAL: 3281</b> <b>BIAŁKO: 140g</b> <b>TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 53g</b> <b>Węglowodany 380g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 2,9g Błonnik 33g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

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

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



**WTOREK 20.08.2024**

	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) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kiełki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kiełki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kiełki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Wrap pełnoziarnisty z serkiem i warzywami</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>70</b> <b>750</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie porowym (1,3,7) Kasza jęczmienna Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie śmietanowym(1,3,7) Kasza jęczmienna Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie porowym (1,3,7) Kasza jęczmienna Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jogurt owocowy</b>	<b>100</b>	<b>Jogurt owocowy</b>	<b>100</b>	<b>Sok pomidorowy</b>	<b>300</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 homogenizowany 7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 50 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: 2890</b> <b>BIAŁKO: 125g</b> <b>TŁUSZCZ: 105g, w tym NKT 57g</b> <b>Węglowodany 379g w tym cukry 22g</b> <b>Sól 3,8g błonnik 46g</b>		<b>KCAL: 2935</b> <b>BIAŁKO: 123g</b> <b>TŁUSZCZ: 95g, w tym NKT 37g</b> <b>Węglowodany 385g w tym cukry 20g</b> <b>Sól 3,4g błonnik 46g</b>		<b>Kcal : 2699</b> <b>BIAŁKO: 114g</b> <b>TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 57g</b> <b>Węglowodany 346g w tym cukry 9g</b> <b>Sól 4,3g błonnik 44g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiące</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>	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kiełki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kiełki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kiełki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie porowym (1,3,7) Kasza jęczmienna Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie śmietanowym(1,3,7) Kasza jęczmienna Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie porowym (1,3,7) Kasza jęczmienna Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jogurt owocowy</b>	<b>100</b>	<b>Jogurt owocowy</b>	<b>100</b>	<b>Jogurt owocowy</b>	<b>100</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 homogenizowany 7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 50 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: 2890</b> <b>BIAŁKO: 125g</b> <b>TŁUSZCZ: 105g, w tym NKT 57g</b> <b>Węglowodany 379g w tym cukry 22g</b> <b>Sól 3,8g błonnik 46g</b>		<b>KCAL: 2935</b> <b>BIAŁKO: 123g</b> <b>TŁUSZCZ: 95g, w tym NKT 37g</b> <b>Węglowodany 385g w tym cukry 20g</b> <b>Sól 3,4g błonnik 46g</b>		<b>KCAL: 2890</b> <b>BIAŁKO: 125g</b> <b>TŁUSZCZ: 105g, w tym NKT 57g</b> <b>Węglowodany 379g w tym cukry 22g</b> <b>Sól 3,8g błonnik 46g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

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

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

**SRODA 21.08.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got (3) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko na miękko (3) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,6,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got (3) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Sałatka warzywna z oliwą</b> <b>Kefir,(7)</b> <b>Chleb chrupki (1)</b> <b>Butelka wody</b>	<b>100</b> <b>300</b> <b>20</b> <b>750</b>
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Kotlet schabowy (1,3,7) Ziemniaki Marchewka z groszkiem (7)	300 150 200 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Schab gotowany n (1,3,7) Ziemniaki Marchewka got. (7)	300 150 200 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Kotlet schabowy (1,3,7) Ziemniaki Marchewka z groszkiem (7)	300 150 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Nektarynka</b>	<b>130</b>	<b>Nektarynka</b>	<b>130</b>	<b>Kabanosy</b>	<b>90</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 15 60 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 15 60 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3269</b> <b>BIAŁKO: 135g</b> <b>TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 51g</b> <b>Węglowodany 472 g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 3122</b> <b>BIAŁKO: 131g</b> <b>TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 56g</b> <b>Węglowodany 440g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,4g Błonnik 44g</b>		<b>Kcal : 3169</b> <b>BIAŁKO: 141g</b> <b>TŁUSZCZ:116g, w tym NKT 50g</b> <b>Węglowodany 388g w tym cukry 16g</b> <b>Sól 3g Błonnik 40g</b>	
	Dieta ciążowa/matki karmiąca		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got (3) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko na miękko(3) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got (3) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Kotlet schabowy (1,3,7) Ziemniaki Marchewka z groszkiem (7)	300 150 200 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Schab gotowany n (1,3,7) Ziemniaki Marchewka got. (7)	300 150 200 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Kotlet schabowy (1,3,7) Ziemniaki Marchewka z groszkiem (7)	300 150 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Nektarynka</b>	<b>130</b>	<b>Nektarynka</b>	<b>130</b>	<b>Nektarynka</b>	<b>130</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 35 15 60 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3269</b> <b>BIAŁKO: 135g</b> <b>TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 51g</b> <b>Węglowodany 472 g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 3122</b> <b>BIAŁKO: 131g</b> <b>TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 56g</b> <b>Węglowodany 440g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,4g Błonnik 44g</b>		<b>KCAL: 3269</b> <b>BIAŁKO: 135g</b> <b>TŁUSZCZ:102g, w tym NKT 51g</b> <b>Węglowodany 472 g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,6g 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. 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

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