

**FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo**  
**Dietetyk Monika Roszkowiak**

**JADŁOSPIS**

**NIEDZIELA 30.03.2025**

	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) Salami (6) Ser biały (7) Parówka zol (6) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 50 100	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Salami (6) Ser biały (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100
<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>Pomidorki koktajlowe</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Wafle bez cukru</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>100</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 G1,7,9) Pieczeń z karkówki P (1,7) Ziemniaki G Surówka z kapusty białej	300 150 200 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Schab gotowany (1,7) Ziemniaki G Szpinak gotowany	300 150 200 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Pieczeń z karkówki (1,7) Ziemniaki G Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Jogurt naturalny z płatkami zbożowymi (1,7)</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Pasta jajeczna (1,3,7) Mix sałat i kielki ,pomidor ,	250 100 35 15 30 60 50	herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Pasta z pieczonych warzyw Mix sałat i kielki ,pomidor ,	250 100 15 30 60 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Pasta jajeczna (1,3,7) Mix sałat i kielki ,pomidor ,	250 100 15 30 60 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3253</b> <b>BIAŁKO: 119g</b> <b>TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 62g</b> <b>Węglowodany 404 g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 38g</b>		<b>KCAL: 3121</b> <b>BIAŁKO: 110g</b> <b>TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 56g</b> <b>Węglowodany 391 g w tym cukry 28g</b> <b>Sól 3g Błonnik 35g</b>		<b>Kcal : 3093</b> <b>BIAŁKO: 139g</b> <b>TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 60g</b> <b>Węglowodany 371g w tym cukry 11g</b> <b>Sól 3,3g 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>	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami (6) Ser biały (7) Parówka zol (6) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 50 100	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały (7) 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) Salami (6) Ser biały (7) Parówka zol (6) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100
<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 (1,7) Ziemniaki G Surówka z kapusty białej	300 150 200 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Schab gotowany (1,7) Ziemniaki G Szpinak gotowany	300 150 200 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Pieczeń z karkówki (1,7) Ziemniaki G 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) Ser żółty (7) Pasta jajeczna (1,3,7) Mix sałat i kielki ,pomidor ,	250 100 35 15 30 60 50	herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Pasta z pieczonych warzyw Mix sałat i kielki ,pomidor ,	250 100 15 30 60 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Pasta jajeczna (1,3,7) Mix sałat i kielki ,pomidor ,	250 100 35 15 30 60 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3253</b> <b>BIAŁKO: 119g</b> <b>TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 62g</b> <b>Węglowodany 404 g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 38g</b>		<b>KCAL: 3121</b> <b>BIAŁKO: 110g</b> <b>TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 56g</b> <b>Węglowodany 391 g w tym cukry 28g</b> <b>Sól 3g Błonnik 35g</b>		<b>KCAL: 3253</b> <b>BIAŁKO: 119g</b> <b>TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 62g</b> <b>Węglowodany 404 g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 38g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

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

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

**PONIEDZIAŁEK 31.03.2025**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Twaróg z ziołami (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Mandarynka</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>Mandarynka</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 cesar z kurczakiem (7)</b> <b>Kefir</b> <b>Butelka wody</b>	<b>150</b> <b>300</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 pomidorowa z makaronem G (1,7,9) Kotlet mielony z warzywami S (1,3,7,.) Ziemniaki G Marchew z groszkiem D	300 150 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Filet grillowany (1,7,.) Ziemniaki G Marchew duszona D	300 150 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Kotlet mielony z warzywami S (1,3,7,.) Ziemniaki G Marchew z groszkiem D	300 150 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jogurt owocowy (7)</b>	<b>100</b>	<b>Jogurt owocowy (7)</b>	<b>100</b>	<b>Serek wiejski (7)</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Sałatka śledziowa z ogórkiem i koperkiem (4,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka z kurczaka(6,9) Mix sałat i kielków ,pomidor	250 100 15 60 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Sałatka śledziowa z ogórkiem i koperkiem (4,7)	250 100 15 60 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3058</b> <b>BIAŁKO: 125g</b> <b>TŁUSZCZ: 102g, w tym NKT 39g</b> <b>Węglowodany 434g w tym cukry 27g</b> <b>Sól 2,9g błonnik 64g</b>		<b>KCAL: 2863</b> <b>BIAŁKO: 120g</b> <b>TŁUSZCZ: 94g, w tym NKT 35g</b> <b>Węglowodany 406g w tym cukry 31g</b> <b>Sól 2,4 g błonnik 58g</b>		<b>KCAL: 2991</b> <b>BIAŁKO: 150g</b> <b>TŁUSZCZ: 111g, w tym NKT 41g</b> <b>Węglowodany 387g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 3,3g błonnik 68g</b>	
	<b>Dieta ciążowa/matki karmiąca</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Mandarynka</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>Mandarynka</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>Mandarynka</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 pomidorowa z makaronem G (1,7,9) Kotlet mielony z warzywami S (1,3,7,.) Ziemniaki G Marchew z groszkiem D	300 150 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Filet grillowany (1,7,.) Ziemniaki G Marchew duszona D	300 150 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem G (1,7,9) Kotlet mielony z warzywami S (1,3,7,.) Ziemniaki G Marchew z groszkiem D	300 150 200 100
<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) Sałatka śledziowa z ogórkiem i koperkiem (4,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka z kurczaka(6,9) Mix sałat i kielków ,pomidor	250 100 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Sałatka śledziowa z ogórkiem i koperkiem (4,7)	250 100 35 15 60 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3058</b> <b>BIAŁKO: 125g</b> <b>TŁUSZCZ: 102g, w tym NKT 39g</b> <b>Węglowodany 434g w tym cukry 27g</b> <b>Sól 2,9g błonnik 64g</b>		<b>KCAL: 2863</b> <b>BIAŁKO: 120g</b> <b>TŁUSZCZ: 94g, w tym NKT 35g</b> <b>Węglowodany 406g w tym cukry 31g</b> <b>Sól 2,4 g błonnik 58g</b>		<b>KCAL: 3058</b> <b>BIAŁKO: 125g</b> <b>TŁUSZCZ: 102g, w tym NKT 39g</b> <b>Węglowodany 434g w tym cukry 27g</b> <b>Sól 2,9g błonnik 64g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

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

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

**WTOREK 01.04.2025**

	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) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser biały homogenizowany (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser żółty (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100
<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	Pomidorki koktajlowe Serek wiejski Chleb chrupki Woda mineralna	100 150 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Obiad</b>	Zupa kalafiorowa G (1,7,9) Makaron w sosie brokułowym z kurczakiem i papryką S,G, (1,7,9)	300 350	Zupa kalafiorowa (1,7,9) Makaron w sosie brokułowym z kurczakiem i papryką (1,7,9)	300 350	Zupa kalafiorowa (1,7,9) Makaron w sosie brokułowym z kurczakiem i papryką (1,7,9)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	Serek wiejski (7)	150	Serek wiejski	150	Sok warzywny	330
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Mix serów Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Serek kanapkowy Ogórek kiszony	250 100 15 60 60 120	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Mix serów Ogórek kiszony	250 100 15 60 60 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	Kcal : 3070 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ: 109g, w tym NKT 50g Węglowodany 416g w tym cukry 27g Sól 3,3g Błonnik 46g		KCAL: 2962 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ 93g, w tym NKT 40g Węglowodany 420g w tym cukry 24g Sól 3,2g Błonnik 51 g		Kcal : 2823 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ: 111g, w tym NKT 53g Węglowodany 356g w tym cukry 11g Sól 5g Błonnik 51g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/ truskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	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) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser biały homogenizowany (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser żółty (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100
<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 kalafiorowa (1,7,9) Makaron w sosie brokułowym z kurczakiem i papryką (1,7,9)	300 350	Zupa kalafiorowa (1,7,9) Makaron w sosie brokułowym z kurczakiem i papryką (1,7,9)	300 350	Zupa kalafiorowa (1,7,9) Makaron w sosie brokułowym z kurczakiem i papryką (1,7,9)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	Serek wiejski (7)	150	Serek wiejski	150	Serek wiejski (7)	150
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Mix serów Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Serek kanapkowy Ogórek kiszony	250 100 15 60 60 120	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Mix serów Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	Kcal : 3070 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ: 109g, w tym NKT 50g Węglowodany 416g w tym cukry 27g Sól 3,3g Błonnik 46g		KCAL: 2962 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ 93g, w tym NKT 40g Węglowodany 420g w tym cukry 24g Sól 3,2g Błonnik 51 g		Kcal : 3070 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ: 109g, w tym NKT 50g Węglowodany 416g w tym cukry 27g Sól 3,3g Błonnik 46g	

**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
- Gorzyczka i produkty pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- tubin
- Mięczaki

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

**ŚRODA 02.04.2025**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Mandarynka</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>Mandarynka</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 z buraczkami i fetą(7)</b> <b>Butelka wody</b>	<b>300</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 jarzynowa G (1,7,9) Fasolka po bretońsku S,G, (7,9) Ziemniaki G	300 350 200	Zupa jarzynowa G (1,7,9) Pulpet w sosie pomidorowym G Ziemniaki G Mix warzyw gotowanych	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Fasolka po bretońsku (7,9) Ziemniaki	300 350 200
<b>Podwieczorek</b>	<b>Serek homogenizowany (7)</b>	<b>150</b>	<b>Serek homogenizowany (7)</b>	<b>150</b>	<b>Kefir (7)</b>	<b>200</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Ser biały (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2647</b> <b>BIAŁKO: 117g</b> <b>TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 43g</b> <b>Węglowodany 363g w tym cukry 21g</b> <b>Sól 3,7g Błonnik 45g</b>		<b>KCAL: 2630</b> <b>BIAŁKO: 101g</b> <b>TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 41g</b> <b>Węglowodany 368g w tym cukry 22g</b> <b>Sól 4,2g Błonnik 46g</b>		<b>Kcal : 2316</b> <b>BIAŁKO: 120g</b> <b>TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 40G</b> <b>Węglowodany 284g w tym cukry 15g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 50g</b>	
	<b>Dieta ciążowa/matki karmiącej</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Mandarynka</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>Mandarynka</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>Mandarynka</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 jarzynowa (1,7,9) Fasolka po bretońsku (7,9) Ziemniaki	300 350 200	Zupa jarzynowa (1,7,9) Pulpet w sosie pomidorowym Ziemniaki Mix warzyw gotowanych	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Fasolka po bretońsku (7,9) Ziemniaki	300 350 200
<b>Podwieczorek</b>	<b>Serek homogenizowany (7)</b>	<b>100</b>	<b>Serek homogenizowany (7)</b>	<b>100</b>	<b>Serek homogenizowany (7)</b>	<b>100</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Ser biały (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2647</b> <b>BIAŁKO: 117g</b> <b>TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 43g</b> <b>Węglowodany 363g w tym cukry 21g</b> <b>Sól 3,7g Błonnik 45g</b>		<b>KCAL: 2630</b> <b>BIAŁKO: 101g</b> <b>TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 41g</b> <b>Węglowodany 368g w tym cukry 22g</b> <b>Sól 4,2g Błonnik 46g</b>		<b>KCAL: 2647</b> <b>BIAŁKO: 117g</b> <b>TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 43g</b> <b>Węglowodany 363g w tym cukry 21g</b> <b>Sól 3,7g 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
- Gorzyczka i produkty pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

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

**CZWARTEK 03.04.2025**

	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) Sałatka warzywna ( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola )	250 250 100 15 30 60 100	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (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	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Salami 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>Pomidorki polane oliwą z nasionami</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>100</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 krem z białych warzyw G 1,7,9 Stek z cebulą S (3,9) Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej	300 150 200 100	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Filet w ziołach Ziemniaki gotowane Mix warzyw gotowanych	300 150 200 100	Zupa krem jarzynowy 1,7,9 Stek z cebulą (3,9) Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej	300 150 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Jogurt naturalny</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z pomidorem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3388</b> <b>BIĄŁKO: 130g</b> <b>TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 59g</b> <b>Węglowodany 416g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,7g Błonnik 39g</b>		<b>KCAL: 2894</b> <b>BIĄŁKO: 138g</b> <b>TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 50g</b> <b>Węglowodany 337g w tym cukry 24g</b> <b>Sól 4,4g Błonnik 45g</b>		<b>KCAL: 2941</b> <b>BIĄŁKO: 147g</b> <b>TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 62g</b> <b>Węglowodany 300g w tym cukry 13g</b> <b>Sól 4,7g Błonnik 33g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/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>	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Sałatka warzywna ( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola )	250 250 100 15 30 60 100	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (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	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami 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>	Zupa krem z białych warzyw G 1,7,9 Stek z cebulą S (3,9) Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej	300 150 200 100	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Filet w ziołach Ziemniaki gotowane Mix warzyw gotowanych	300 150 200 100	Zupa krem z białych warzyw G 1,7,9 Stek z cebulą S (3,9) Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej	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 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3388</b> <b>BIĄŁKO: 130g</b> <b>TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 59g</b> <b>Węglowodany 416g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,7g Błonnik 39g</b>		<b>KCAL: 2894</b> <b>BIĄŁKO: 138g</b> <b>TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 50g</b> <b>Węglowodany 337g w tym cukry 24g</b> <b>Sól 4,4g Błonnik 45g</b>		<b>KCAL: 3388</b> <b>BIĄŁKO: 130g</b> <b>TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 59g</b> <b>Węglowodany 416g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,7g Błonnik 39g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

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

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

**PIĄTEK 04.04.2025**

	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) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni ,koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni, koperek)	250 250 100 15 30 50 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Mandarynka</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>Mandarynka</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>Sucharki b/c</b> <b>Butelka wody</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 ogórkowa (1,7,9) Filet rybny w sosie porowym (4,7) Ziemniaki Surówka z kapusty kiszzonej	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) Filet rybny w sosie ziołowym (4,7) Ziemniaki got. Surówka z marchewki	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) Filet rybny w sosie porowym (4,7) Ziemniaki Surówka z kapusty kiszzonej	300 100 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sok warzywny</b>	<b>330</b>	<b>Sok warzywny</b>	<b>330</b>	<b>Sok warzywny</b>	<b>330</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z warzyw Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 50 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta z warzyw Szynka drobiowa (6) Mix kielków ,pomidor	250 100 15 50 30 50	herbata Chleb razowy(1) Masło(7) Pasta z warzyw Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 50 30 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2941</b> <b>BIAŁKO: 126g</b> <b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 37g</b> <b>Węglowodany 388g w tym cukry 20g</b> <b>Sól 3,8g Błonnik 50g</b>		<b>KCAL: 2850</b> <b>BIAŁKO: 106g</b> <b>TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 30g</b> <b>Węglowodany 378g w tym cukry 20g</b> <b>Sól 4g Błonnik 50g</b>		<b>Kcal : 2672</b> <b>BIAŁKO: 129g</b> <b>TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 358g w tym cukry 15g</b> <b>Sól 4g Błonnik 44g</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) Szynka wieprzowa (6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni ,koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni, koperek)	250 250 100 15 30 50 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Mandarynka</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>Mandarynka</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>Mandarynka</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 (1,7,9) Filet rybny w sosie porowym (4,7) Ziemniaki Surówka z kapusty kiszzonej	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) Filet rybny w sosie ziołowym (4,7) Ziemniaki got. Surówka z marchewki	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) Filet rybny w sosie porowym (4,7) Ziemniaki Surówka z kapusty kiszzonej	300 100 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sok warzywny</b>	<b>330</b>	<b>Sok warzywny</b>	<b>330</b>	<b>Sok warzywny</b>	<b>330</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z warzyw Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 50 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta z warzyw Szynka drobiowa (6) Mix kielków, pomidor	250 100 15 50 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z warzyw Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 50 30 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2941</b> <b>BIAŁKO: 126g</b> <b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 37g</b> <b>Węglowodany 388g w tym cukry 20g</b> <b>Sól 3,8g Błonnik 50g</b>		<b>KCAL: 2850</b> <b>BIAŁKO: 106g</b> <b>TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 30g</b> <b>Węglowodany 378g w tym cukry 20g</b> <b>Sól 4g Błonnik 50g</b>		<b>KCAL: 2941</b> <b>BIAŁKO: 126g</b> <b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 37g</b> <b>Węglowodany 388g w tym cukry 20g</b> <b>Sól 3,8g Błonnik 50g</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

**SOBOTA 05.04.2025**

	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 rzodkiewką (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z zieleniną (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Twaróg z rzodkiewką(7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza)	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>Wafel ryżowy</b> <b>Sałatka warzywna z fetą (7)</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>40</b> <b>200</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 biały G(1,9) Gulasz drobiowy z pieczarkami S,D, (1) Kasza gryczana G Brokuł got z masłem i bułką tartą	300 100 100 100	Zupa barszcz białyG (1,9) Gulasz drobiowy G (1) Kasza gryczana G Brokuł got z masłem i bułką tartą	300 100 100 100	Zupa barszcz biały (1,9) Gulasz drobiowy z pieczarkami(1) Kasza gryczana Brokuł got z masłem i bułką tartą	300 100 100 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jogurt owocowy (7)</b>	<b>100</b>	<b>Jogurt owocowy (7)</b>	<b>100</b>	<b>Jogurt naturalny (7)</b>	<b>100</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 30 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Ser biały (7) Sałata mix, kielki	250 100 15 60 50 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 30 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2943</b> <b>BIAŁKO: 135g</b> <b>TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 38g</b> <b>Węglowodany 390g w tym cukry 48g</b> <b>Sól 3,9g Błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 2767</b> <b>BIAŁKO: 130g</b> <b>TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 37g</b> <b>Węglowodany 378g w tym cukry 47g</b> <b>Sól 4g Błonnik 47g</b>		<b>Kcal : 2678</b> <b>BIAŁKO: 133g</b> <b>TŁUSZCZ:111g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 299g w tym cukry 24g</b> <b>Sól 3,5g Błonnik 44g</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 rzodkiewką (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z zieleniną (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z rzodkiewką (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	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 barszcz biały (1,9) Gulasz drobiowy z pieczarkami(1) Kasza gryczana Brokuł got z masłem i bułką tartą	300 100 100 100	Zupa barszcz biały (1,9) Gulasz drobiowy(1) Kasza gryczana Brokuł got z masłem i bułką tartą	300 100 100 100	Zupa barszcz biały (1,9) Gulasz drobiowy z pieczarkami(1) Kasza gryczana Brokuł got z masłem i bułką tartą	300 100 100 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jogurt owocowy (7)</b>	<b>100</b>	<b>Jogurt owocowy (7)</b>	<b>100</b>	<b>Jogurt owocowy (7)</b>	<b>100</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 30 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Ser biały (7) Sałata mix, kielki	250 100 15 60 50 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 30 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2943</b> <b>BIAŁKO: 135g</b> <b>TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 38g</b> <b>Węglowodany 390g w tym cukry 48g</b> <b>Sól 3,9g Błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 2767</b> <b>BIAŁKO: 130g</b> <b>TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 37g</b> <b>Węglowodany 378g w tym cukry 47g</b> <b>Sól 4g Błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 2943</b> <b>BIAŁKO: 135g</b> <b>TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 38g</b> <b>Węglowodany 390g w tym cukry 48g</b> <b>Sól 3,9g 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. tubin 14. Mięczaki

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

**NIEDZIELA 06.04.2025**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 60 30 30 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Banan</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>Banan</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>Serek wiejski</b> <b>Pomidorki z cebulką</b> <b>Butelka wody</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>	Rosół z makaronem G ( 1,7,9) Udko w sosie koperkowym D (1,7) Ryż G Surówka z kapusty pekińskiej	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko w sosie koperkowym D(1,7) Ryż G Mix warzyw got.	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko w sosie koperkowym D (1,7) Ryż G Surówka z kapusty pekińskiej	300 150 100 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Galaretką</b>	<b>150</b>	<b>Galaretką</b>	<b>150</b>	<b>Galaretką</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Ser żółty(7) Sałatka makaronowa z szynką i warzywami (6,7)	250 100 35 15 30 150	herbata Chleb pszenny Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Sałatka makaronowa z szynką i warzywami (6,7)	250 100 15 30 150	herbata Chleb razowy Masło (7) Ser żółty(7) Sałatka makaronowa z szynką i warzywami (6,7)	250 100 15 30 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2955</b> <b>BIAŁKO: 124g</b> <b>TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 38g</b> <b>Węglowodany 437g w tym cukry 50g</b> <b>Sól 2,5 g błonnik 37g</b>		<b>KCAL: 2847</b> <b>BIAŁKO: 124g</b> <b>TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 32g</b> <b>Węglowodany 424g w tym cukry 47g</b> <b>Sól 4,2 g błonnik 50g</b>		<b>KCAL: 2790</b> <b>BIAŁKO: 136g</b> <b>TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 41g</b> <b>Węglowodany 370g w tym cukry 15g</b> <b>Sól 4g błonnik 47g</b>	
	<b>Dieta ciążowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 60 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Banan</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>Banan</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>Banan</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>	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko w sosie koperkowym D (1,7) Ryż G Surówka z kapusty pekińskiej	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko w sosie koperkowym D(1,7) Ryż G Mix warzyw got.	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko w sosie koperkowym D (1,7) Ryż G Surówka z kapusty pekińskiej	300 150 100 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Galaretką</b>	<b>150</b>	<b>Galaretką</b>	<b>150</b>	<b>Galaretką</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Ser żółty(7) Sałatka makaronowa z szynką i warzywami (6,7)	250 100 35 15 30 150	herbata Chleb pszenny Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Sałatka makaronowa z szynką i warzywami (6,7)	250 100 15 30 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Ser żółty(7) Sałatka makaronowa z szynką i warzywami (6,7)	250 100 35 15 30 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2955</b> <b>BIAŁKO: 124g</b> <b>TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 38g</b> <b>Węglowodany 437g w tym cukry 50g</b> <b>Sól 2,5 g błonnik 37g</b>		<b>KCAL: 2847</b> <b>BIAŁKO: 124g</b> <b>TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 32g</b> <b>Węglowodany 424g w tym cukry 47g</b> <b>Sól 4,2 g błonnik 50g</b>		<b>KCAL: 2955</b> <b>BIAŁKO: 124g</b> <b>TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 38g</b> <b>Węglowodany 437g w tym cukry 50g</b> <b>Sól 2,5 g błonnik 37g</b>	

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

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

**PONIEDZIAŁEK 07.04.2025**

	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) Szynka drobiowa (6,9) Serek kanapkowy z ziołami(7) Sałatka warzywna ( sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, Kukurydza, koperek)	250 250 100 15 60 30 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Serek kanapkowy z ziołami (7) Sałatka warzywna ( sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, Kukurydza, koperek)	250 250 100 15 60 30 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Serek kanapkowy z ziołami(7) Sałatka warzywna ( sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, Kukurydza, koperek)	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>Mus warzywny</b> <b>Mix sałat w sosie</b> <b>vinegret,pomidor</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>100</b> <b>100</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 z fasolki szparagowej G (1,7,9) Pierogi z serem i musem truskawkowym G (1,7)	300 350	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) Pierogi z serem i musem truskawkowym (1,7)	300 350	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) Pierogi z serem (1,7)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Serek wiejski (7)</b>	<b>150</b>	<b>Serek wiejski (7)</b>	<b>150</b>	<b>Serek wiejski (7)</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałata, papryka	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałata z kielkami	250 100 15 30 30 50	herbata Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałata, papryka	250 100 15 30 30 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3076</b> <b>BIAŁKO: 126g</b> <b>TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 493g w tym cukry 38g</b> <b>Sól 3,7g Błonnik 35g</b>		<b>KCAL: 3149</b> <b>BIAŁKO: 124g</b> <b>TŁUSZCZ:86g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 479g w tym cukry 21g</b> <b>Sól 3,5g Błonnik 37g</b>		<b>KCAL: 2960</b> <b>BIAŁKO: 128g</b> <b>TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 49g</b> <b>Węglowodany 430g w tym cukry 6g</b> <b>Sól 3,1g Błonnik 44g</b>	
	<b>Dieta ciążowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Serek kanapkowy z ziołami(7) Sałatka warzywna ( sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, Kukurydza, koperek)	250 250 100 15 60 30 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Serek kanapkowy z ziołami (7) Sałatka warzywna ( sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, Kukurydza, koperek)	250 250 100 15 60 30 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Serek kanapkowy z ziołami(7) Sałatka warzywna ( sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, Kukurydza, koperek)	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 z fasolki szparagowej(1,7,9) Pierogi z serem i musem truskawkowym (1,3,7)	300 350	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) Pierogi z serem i musem truskawkowym (1,3,7)	300 350	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) Pierogi z serem i musem truskawkowym (1,3,7)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Serek wiejski (7)</b>	<b>150</b>	<b>Serek wiejski (7)</b>	<b>150</b>	<b>Serek wiejski (7)</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałata, papryka	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałata z kielkami	250 100 15 30 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałata, papryka	250 100 35 15 30 30 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3076</b> <b>BIAŁKO: 126g</b> <b>TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 493g w tym cukry 38g</b> <b>Sól 3,7g Błonnik 35g</b>		<b>KCAL: 3149</b> <b>BIAŁKO: 124g</b> <b>TŁUSZCZ:86g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 479g w tym cukry 21g</b> <b>Sól 3,5g Błonnik 37g</b>		<b>KCAL: 3076</b> <b>BIAŁKO: 126g</b> <b>TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 493g w tym cukry 38g</b> <b>Sól 3,7g Błonnik 35g</b>	

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

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

**WTOREK 08.04.2025**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta z tuńczyka (1,4,7,) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Pasta z tuńczyka (1,4,7,) Ser biały (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Pasta z tuńczyka (1,4,7,) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Mandarynka</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>Mandarynka</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>Pomidorki koktajlowe</b> <b>Kefir,</b> <b>Wafel ryżowy</b> <b>Butelka wody</b>	<b>100</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 szczawiowa G (1,7,9) Medalion drobiowy z warzywami i papryką S,(1,3,7,9) Ziemniaki z koperkiem G Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa szczawiowa (1,7,9) Medalion drobiowy z cukinią i papryką(1,3,7,9) Ziemniaki z koperkiem Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa szczawiowa (1,7,9) Medalion drobiowy z cukinią i papryką(1,3,7,9) Ziemniaki z koperkiem Surówka z marchewki	300 150 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>100</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>100</b>	<b>Słupki warzywne z hummusem</b>	<b>100</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek smakowy (7) Szynka z kurczaka(6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Szynka z kurczaka Mix sałata z kielkami	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Serek smakowy (7) Szynka z kurczaka(6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 30 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3000</b> <b>BIAŁKO: 132g</b> <b>TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 53g</b> <b>Węglowodany 414g w tym cukry 20g</b> <b>Sól 4,4g Błonnik 48g</b>		<b>KCAL: 2980</b> <b>BIAŁKO: 129g</b> <b>TŁUSZCZ:89g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 400g w tym cukry 19g</b> <b>Sól 2,7g Błonnik 46g</b>		<b>KCAL: 2921</b> <b>BIAŁKO: 138g</b> <b>TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 50g</b> <b>Węglowodany 381g w tym cukry 14g</b> <b>Sól 4g Błonnik 50g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta z tuńczyka (1,4,7,) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Pasta z tuńczyka (1,4,7,) Ser biały (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Pasta z tuńczyka (1,4,7,) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Mandarynka</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>Mandarynka</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>Mandarynka</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 szczawiowa G (1,7,9) Medalion drobiowy z warzywami i papryką S,(1,3,7,9) Ziemniaki z koperkiem G Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa szczawiowa (1,7,9) Medalion drobiowy z cukinią i papryką(1,3,7,9) Ziemniaki z koperkiem Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa szczawiowa (1,7,9) Medalion drobiowy z cukinią i papryką(1,3,7,9) Ziemniaki z koperkiem Surówka z marchewki	300 150 200 100
<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) Serek smakowy (7) Szynka z kurczaka (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Szynka z kurczaka (6) Mix sałata z kielkami	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek smakowy (7) Szynka z kurczaka (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3000</b> <b>BIAŁKO: 132g</b> <b>TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 53g</b> <b>Węglowodany 414g w tym cukry 20g</b> <b>Sól 4,4g Błonnik 48g</b>		<b>KCAL: 2980</b> <b>BIAŁKO: 129g</b> <b>TŁUSZCZ:89g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 400g w tym cukry 19g</b> <b>Sól 2,7g Błonnik 46g</b>		<b>KCAL: 3000</b> <b>BIAŁKO: 132g</b> <b>TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 53g</b> <b>Węglowodany 414g w tym cukry 20g</b> <b>Sól 4,4g Błonnik 48g</b>	

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