Tydzień III **PONIEDZIAŁEK 29.07.2024**

ALERGENY:

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

| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA****ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA****CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA** **DZIECIĘCA** | **DIETA** **BRAT** | **DIETA OSZCZĘDZAJĄCA** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** |
| Chleb żytni jasny 60g (2kromki)Chleb razowy 35g (1kromka)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlSzynka z indyka 50gSer twarogowy 50gPomidor 100g\*(1,7) | Chleb żytni jasny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlSzynka z indyka 50gSer twarogowy 50gPomidor 100g\*(1,7) | Chleb razowy 105g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlSzynka z indyka 50gSer twarogowy 50gPomidor 100g\*(1,7)**II śniadanie: Jabłko 100g 1 szt.** | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlSzynka z indyka 50gSer twarogowy 50gPomidor 100g\*(1,7) | Chleb żytni jasny 120g (4kromki)Masło ekstra 15gKawa zbożowa z mlekiem 250mlSzynka z indyka 50gSer twarogowy 50gPomidor 100g\*(1,7)**II śniadanie:** Jogurt owocowy 100g  | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gHerbata owocowa 250mlSzynka z indyka 30gSer twarogowy 20gPomidor 50gPłatki kukurydziane na mleku 200ml\*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gHerbata owocowa 250mlSzynka z indyka 30gKisiel 80g\*(1,7) | Chleb pszenny 90g(3 kromki)Mało ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlSzynka z indyka 50gSer twarogowy 50gKisiel 80g\*(1,7) |
| **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** |
| Zupa ogórkowa z ziemniakami 300mlMakaron z potrawką z piersi kurczaka 250gSurówka z marchewki z jogurtem naturalnym 150g\*(1,3,7,9) | Zupa z cukinii z ziemniakami 300mlMakaron z potrawką z piersi kurczaka 250gSurówka z marchewki z jogurtem naturalnym 150g\*(1,3,7,9) | Zupa z cukinii z ziemniakami 300mlMakaron brązowy z potrawką z piersi kurczaka 250gSurówka z marchewki z jogurtem naturalnym 150g \*(1,3,7,9) | Zupa z cukinii b/śmietany z ziemniakami 300mlMakaron z potrawką z piersi kurczaka 250gSurówka z marchewki z jogurtem naturalnym 150g \*(1,3,7,9) | Zupa z cukinii z ziemniakami 300mlMakaron z potrawką z piersi kurczaka 250gSurówka z marchewki z jogurtem naturalnym 150g \*(1,3,7,9) | Zupa z cukinii z ziemniakami 300mlMakaron z potrawką z piersi kurczaka 200gSurówka z marchewki z jogurtem naturalnym 100g\*(1,3,7,9) | Zupa z cukinii b/śmietany 300mlMakaron z potrawką z piersi kurczaka b/śmietany 200gMarchew gotowana 100g\*(1,3,7,9) | Zupa z cukinii b/śmietany 300mlMakaron z potrawką z piersi kurczaka b/śmietany 200gMarchew gotowana 150g\*(1,3,7,9) |
| **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** |
| Mus owocowy 100g | Mus owocowy 100g | Mus owocowy 100g | Mus owocowy 100g | Mus owocowy 100g | Mus owocowy 100g | Banan 1 szt. | Jabłko parzone 100g |
| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA****ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA****CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA** **DZIECIĘCA** | **DIETA** **BRAT** | **DIETA** **OSZCZĘDZAJĄCA** |
| **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** |
| Chleb żytni jasny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gKiełbasa szynkowa z kurczaka 50gSałatka z roszponką, pomidorami i ogórkiem 80gDżem 25g\*(1,7) | Chleb żytni jasny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gKiełbasa szynkowa z kurczaka 50gSałatka z roszponką, pomidorami 80gDżem 25g\*(1,7) | Chleb razowy 105g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gKiełbasa szynkowa z kurczaka 50gSałatka z roszponką, pomidorami i ogórkiem 80g Kurczak w galarecie 40g\*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gKiełbasa szynkowa z kurczaka 50gSałatka z roszponką, pomidorami 80gDżem 25g\*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 15gKawa zbożowa z mlekiem 250gKiełbasa szynkowa z kurczaka 50gSałatka z roszponką, pomidorami i ogórkiem 80gDżem 25g\*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gKiełbasa szynkowa z kurczaka 35gBanan 1szt.Dżem 25g\*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gKiełbasa szynkowa z kurczaka 35gBanan 1szt.\*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gKiełbasa szynkowa z kurczaka 50gBanan 1szt.Kurczak w galarecie 40g\*(1,7) |
| **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** |
| Kefir, 2% tłuszczu 150ml | Kefir, 2% tłuszczu 150ml | Kefir, 2% tłuszczu 150ml | Kefir, 2% tłuszczu 150ml | Kefir, 2% tłuszczu 150ml | Jogurt owocowy 100g | Wafle ryżowe 2szt. | Jogurt naturalny 100g |
| Energia: 2178kcalBiałko ogółem: 103,45gWęglowodany ogółem: 264,22gWęglowodany przyswajalne: 47,25gTłuszcz: 75,75gKwasy tłuszczowe nasycone: 30,53gBłonnik pokarmowy: 32,17gSól: 5,06g | Energia: 2128kcalBiałko ogółem: 103,65gWęglowodany ogółem: 260,40gWęglowodany przyswajalne: 46.15gTłuszcz: 64,76gKwasy tłuszczowe nasycone: 28,67gBłonnik pokarmowy: 31,62gSól: 5,04g | Energia: 2158kcalBiałko ogółem: 110,88gWęglowodany ogółem: 231,41gWęglowodany przyswajalne: 39,9gTłuszcz: 78,57gKwasy tłuszczowe nasycone: 32,09gBłonnik pokarmowy: 26,63gSól: 5,73g | Energia: 2089 kcalBiałko ogółem: 104,95gWęglowodany ogółem: 264,05gWęglowodany przyswajalne: 46,52gTłuszcz: 48,36gKwasy tłuszczowe nasycone: 18,03gBłonnik pokarmowy: 32,28gSól: 4,79g | Energia: 2223 kcalBiałko ogółem: 101,51gWęglowodany ogółem: 278,92gWęglowodany przyswajalne: 48,57gTłuszcz: 71,08gKwasy tłuszczowe nasycone: 30,34gBłonnik pokarmowy: 35,01gSól: 5,52 | Energia: 1700,23 kcalBiałko ogółem: 71,06gWęglowodany ogółem: 189,36gWęglowodany przyswajalne: 38,52gTłuszcz: 48,36gKwasy tłuszczowe nasycone: 18,03gBłonnik pokarmowy: 32,28gSól: 3,79g | Energia: 1567,43 kcalBiałko ogółem: 59,64gWęglowodany ogółem: 151,11gWęglowodany przyswajalne: 23,51gTłuszcz: 34,76gKwasy tłuszczowe nasycone: 16,09gBłonnik pokarmowy: 19,32gSól: 2g | Energia: 1954,97 kcalBiałko ogółem: 96,54gWęglowodany ogółem: 216,76gWęglowodany przyswajalne: 36,98gTłuszcz: 51,59gKwasy tłuszczowe nasycone: 21,41gBłonnik pokarmowy: 24,11gSól: 4,1g |

Tydzień III **WTOREK 30.07.2024**

ALERGENY:

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

| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA****ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA****CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA** **DZIECIĘCA** | **DIETA** **BRAT** | **DIETA** **OSZCZĘDZAJĄCA** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** |
| Chleb żytni jasny 60g (2kromki)Chleb razowy 35g (1kromka)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlPolędwica z piersi kurczaka 50gSer topiony, edamski 20gPomidor 80gSałata 20g\*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlPolędwica z piersi kurczaka 50gSer topiony, edamski 20gPomidor 80gSałata 20g\*(1,7) | Chleb razowy 105g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlPolędwica z piersi kurczaka 50gSerek wiejski 30gPomidor 80gSałata 20g\*(1,7)**II śniadanie****Brzoskwinia 120g 1 szt.** | Chleb pszenny 90g(3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlPolędwica z piersi kurczaka 50gSerek wiejski 30gPomidor 80gSałata 20g\*(1,7) | Chleb żytni 120g (4kromki)Masło ekstra 15gKawa zbożowa z mlekiem 250mlPolędwica z piersi kurczaka 50gSer topiony, edamski 40ggPomidor 80gSałata 20g\*(1,7)**II śniadanie:** jogurt naturalny 100g \*7 | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKakao 250mlPolędwica z piersi kurczaka 40gSerek topionyPomidor 60gSałata 20g\*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250mlPolędwica z piersi kurczaka 40gBanan 1szt.\*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlPolędwica z piersi kurczaka 50gSerek wiejski 30gMarchew gotowana 80gSałata 20g\*(1,7) |
| **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** |
| Zupa rosół 300mlUdo z kurczaka pieczone 130gZiemniaki z koperkiem 200gSałata lodowa z oliwą 100g\*(1,7,9) | Zupa rosół 300mlUdo z kurczaka duszone w sosie 130gZiemniaki z koperkiem 200gSałata lodowa z oliwą 100g\*(1,7,9) | Zupa rosół 300mlUdo z kurczaka duszone w sosie 130gZiemniaki z koperkiem 200gSałata lodowa z oliwą 100g\*(1,7,9) | Zupa rosół 300mlUdo z kurczaka duszone w sosie 130gZiemniaki z koperkiem 200gSałata lodowa z oliwą 100g\*(1,7,9) | Zupa rosół 300mlUdo z kurczaka duszone w sosie 130gZiemniaki z koperkiem 200gSałata lodowa z oliwą 100g\*(1,7,9) | Zupa rosół 300mlUdo z kurczaka duszone w sosie 130gZiemniaki z koperkiem 150gSałata lodowa z oliwą 100g\*(1,7,9) | Zupa rosół 300mlUdo z kurczaka duszone w sosie 130gZiemniaki z koperkiem 200gSałata lodowa z oliwą 100g\*(1,7,9) | Zupa rosół 300mlUdo z kurczaka duszone w sosie 130gZiemniaki z koperkiem 200gSałata lodowa z oliwą 100g\*(1,7,9) |
| **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** |
| Jabłko 100g 1szt. | Jabłko 100g 1szt. | Jabłko 100g 1szt. | Jabłko pieczone 100g 1szt. | Jabłko 100g 1szt. | Jabłko 100g 1szt. | Jabłko pieczone 100g 1szt. | Jabłko pieczone 100g 1szt. |
| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA****ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA****CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA** **DZIECIĘCA** | **DIETA** **BRAT** | **DIETA** **OSZCZĘDZAJĄCA** |
| **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** |
| Chleb żytni jasny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gPolędwica sopocka 60gSałatka jarzynowa 70g\*(1,3,7,9) | Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gPolędwica sopocka 60gSałatka jarzynowa 70g\*(1,3,7,9) | Chleb razowy 105g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gPolędwica sopocka 60gSałatka jarzynowa 70g\*(1,3,7,9) | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gPolędwica sopocka 60gSałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 70g\*(1,3,7,9) | Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 15gKawa zbożowa z mlekiem 250gPolędwica sopocka 60gSałatka jarzynowa 70g\*(1,3,7,9) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gPolędwica sopocka 40gSałatka owocowa 60g\*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gPolędwica drobiowa 40gSałatka ziemniaczana z marchewką 50g\*(1,3,7,9) | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gPolędwica drobiowa 60gSałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 70g\*(1,3,7,9) |
| **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** |
| Mleko smakowe 200ml**\*7** | Mleko smakowe 200ml**\*7** | Sok marchewkowy 250ml | Mleko smakowe 200ml**\*7** | Mleko smakowe 200ml\*7 | Mleko smakowe 200ml\*7 | Wafle ryżowe 3 szt. | Sok marchewkowy200ml |
| Energia: 2247kcalBiałko ogółem: 85,95gWęglowodany ogółem: 289,7gWęglowodany przyswajalne: 48,41gTłuszcz: 71,11gKwasy tłuszczowe nasycone: 35,97gBłonnik pokarmowy: 36,76gSól:,4,59g | Energia: 2162kcalBiałko ogółem: 91,36gWęglowodany ogółem: 278,73gWęglowodany przyswajalne: 42,16gTłuszcz: 67,1gKwasy tłuszczowe nasycone: 30,7gBłonnik pokarmowy: 36,21gSól: 4,04g | Energia: 2131kcalBiałko ogółem: 87,98gWęglowodany ogółem: 256,79gWęglowodany przyswajalne: 40,95gTłuszcz: 79,03gKwasy tłuszczowe nasycone: 37,03gBłonnik pokarmowy: 29,56gSól: 4,18g | Energia: 2065kcalBiałko ogółem: 84,2gWęglowodany ogółem: 271,18gWęglowodany przyswajalne: 45,89gTłuszcz: 52,16gKwasy tłuszczowe nasycone: 21,76gBłonnik pokarmowy: 36,43gSól: 4,36g | Energia: 2255 kcalBiałko ogółem: 101,49gWęglowodany ogółem: 284,26gWęglowodany przyswajalne: 49,85gTłuszcz: 74,05gKwasy tłuszczowe nasycone: 35,23gBłonnik pokarmowy: 36,25gSól: 5,2g | Energia: 1690kcalBiałko ogółem: 65,8gWęglowodany ogółem: 175,23gWęglowodany przyswajalne: 32,1gTłuszcz: 30,76gKwasy tłuszczowe nasycone: 20,00gBłonnik pokarmowy: 28.06gSól: 3,98g | Energia: 1560kcalBiałko ogółem: 59,87gWęglowodany ogółem: 171,12gWęglowodany przyswajalne: 29,11gTłuszcz: 25,32gKwasy tłuszczowe nasycone: 18,54gBłonnik pokarmowy: 28.06gSól: 2,98g | Energia: 1989kcalBiałko ogółem: 84,32gWęglowodany ogółem: 270,43gWęglowodany przyswajalne: 45,11gTłuszcz: 48,16gKwasy tłuszczowe nasycone: 20,12gBłonnik pokarmowy: 36,43gSól: 4,21g |

Tydzień III **ŚRODA 31.07.2024**

ALERGENY:

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

| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA****ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA****CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA DZIECIĘCA** | **DIETA** **BRAT** | **DIETA OSZCZĘDZAJĄCA** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** |
| Chleb żytni jasny 30g (1kromka)Bułka poznańska 1szt.Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlKiełbasa szynkowa z indyka 50gSer żółty 50gPapryka czerwona 50gOgórek 50g\*(1,7) | Chleb żytni 30g (1kromka)Bułka poznańska 1szt.Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlKiełbasa szynkowa z indyka 50gTwarożek typu Almette 40gPomidor 80gSałata 20g\*(1,7) | Chleb razowy 35g (1kromka )Bułka grahamka 1szt.Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlKiełbasa szynkowa z indyka 50gSer żółty 50gPapryka czerwona 50gOgórek 50g\*(1,7)**II śniadanie:** Kiwi 1szt. 60g | Chleb pszenny 30g (1 kromka)Bułka poznańska 1szt.Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlKiełbasa szynkowa z indyka 50gTwarożek typu Almette 40gPomidor 80gSałata 20g\*(1,7) | Chleb żytni 60g (2kromki)Bułka poznańska 1szt.Masło ekstra 15gKawa zbożowa z mlekiem 250mlKiełbasa szynkowa z indyka 50gSer żółty 50gPapryka czerwona 50gOgórek 50g\*(1,7)**II śniadanie:** serek wiejski 100g \*7 | Bułka poznańska 1szt.Masło ekstra 10gHerbata owocowa 250mlKiełbasa szynkowa z indyka 25gSer żółty 25gPomidor 60gPłatki kukurydziane na mleku 200ml\*(1,7) | Bułka poznańska 1szt.Masło ekstra 10gHerbata owocowa 250mlKiełbasa szynkowa z indyka 50gBanan 1szt.\*(1,7) | Chleb pszenny 30g (1 kromka)Bułka poznańska 1szt.Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlKiełbasa szynkowa z indyka 50gTwarożek typu Almette 40gPieczone jabłko 1szt.\*(1,7) |
| **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** |
| Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300mlSzynka duszona w sosie własnym 150gKasza jęczmienna 100gSurówka z gotowanego buraka 150g\*(1,7,9) | Zupa jarzynowa 300mlSzynka duszona w sosie własnym 150gKasza jęczmienna 100gSurówka z gotowanego buraka 150g\*(1,7,9) | Zupa jarzynowa 300mlSzynka duszona w sosie własnym 150gKasza jęczmienna 100gSurówka z gotowanego buraka 150g\*(1,7,9) | Zupa ziemniaczana b/śmietany 300mlSzynka duszona w sosie własnym 150gKasza jęczmienna 100gSurówka z gotowanego buraka 150g\*(1,7,9) | Zupa jarzynowa 300mlSzynka duszona w sosie własnym 150gKasza jęczmienna 100gSurówka z gotowanego buraka 150g\*(1,7,9) | Zupa jarzynowa 300mlPieczeń z mięsa mielonego w sosie 120gZiemniaki 150gSurówka z gotowanego buraka 150g\*(1,7,9) | Zupa ziemniaczana b/śmietany 300mlSchab gotowany w białym sosie b/śmietany 100gZiemniaki 150gSurówka z gotowanego buraka 150g\*(1,7,9) | Zupa ziemniaczana b/śmietany 300mlSchab gotowany w białym sosie b/śmietany 100gZiemniaki 200gSurówka z gotowanego buraka 150g\*(1,7,9) |
| **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK**  | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** |
| Kisiel z jabłkiem 80g | Kisiel z jabłkiem 80g | Kisiel z jabłkiem 80g | Kisiel z jabłkiem 80g | Kisiel z jabłkiem 80g | Kisiel z jabłkiem 80g | Kisiel z jabłkiem 80g | Kisiel z jabłkiem 80g |
| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA****ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA****CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA** **DZIECIECA** | **DIETA** **BRAT** | **DIETA** **OSZCZĘDZAJĄCA** |
| **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** |
| Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gSzynka z indyka 45gHumus z ciecierzycy 50gPlasterki cukinii 50gMiód 15g\*(1,7,9) | Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gSzynka z indyka 45gHumus z ciecierzycy 50gPlasterki cukinii 50gMiód 15g\*(1,7,9) | Chleb razowy 105g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gSzynka z indyka 45gHumus z ciecierzycy 50gPlasterki cukinii 50gPomidor 50gPolędwica wieprzowa 30g\*(1,7,9) | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gSzynka z indyka 45gPasta z gotowanej marchewki 50gCukinia gotowana 50gMiód 15g\*(1,7,9) | Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 15gKawa zbożowa z mlekiem 250gSzynka z indyka 45gHumus z ciecierzycy 50gPlasterki cukinii 50gMiód 15g\*(1,7,9) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gSzynka z indyka 40gNutella 30gKiwi 1szt.\*(1,7,9) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gSzynka z indyka 40gMus jabłkowy 100g\*(1,7,9) | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gSzynka z indyka 45gPasta z gotowanej marchewki 50gCukinia gotowana 50gMiód 15g\*(1,7,9) |
| **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** |
| Jogurt owocowy 100g \*7 | Jogurt owocowy 100g \*7 | Jogurt naturalny 100g \*7 z pomidorami koktajlowymi 50g | Jogurt owocowy 100g \*7 | Jogurt owocowy 100g \*7 | Jogurt owocowy 100g \*7 | Jogurt bez laktozy 100g \*7 | Jogurt owocowy 100g \*7 |
| Energia: 2199kcalBiałko ogółem: 90,18gWęglowodany ogółem: 276,69gWęglowodany przyswajalne: 44,99gTłuszcz: 73,27gKwasy tłuszczowe nasycone: 28,37gBłonnik pokarmowy: 38,14gSól: 4,56g | Energia: 2179kcalBiałko ogółem: 92,88gWęglowodany ogółem: 274,64gWęglowodany przyswajalne: 44,37gTłuszcz: 67,58gKwasy tłuszczowe nasycone: 26,87gBłonnik pokarmowy: 42,44gSól: 4,24g | Energia: 2146kcalBiałko ogółem: 91,2gWęglowodany ogółem: 244,53gWęglowodany przyswajalne: 41,74gTłuszcz: 69,58gKwasy tłuszczowe nasycone: 28,05gBłonnik pokarmowy: 37,33gSól: 4,49g | Energia: 2027 kcalBiałko ogółem: 93,46gWęglowodany ogółem: 269,44gWęglowodany przyswajalne: 42,26gTłuszcz: 43,36gKwasy tłuszczowe nasycone: 18,16gBłonnik pokarmowy: 40,97gSól: 4,2g | Energia: 2226 kcalBiałko ogółem: 102,91gWęglowodany ogółem: 284,23gWęglowodany przyswajalne: 49,78gTłuszcz: 71,19gKwasy tłuszczowe nasycone: 29,22gBłonnik pokarmowy: 44,63gSól: 4,49g | Energia: 1896 kcalBiałko ogółem: 67,43gWęglowodany ogółem: 201,11gWęglowodany przyswajalne: 30,30gTłuszcz: 31,47gKwasy tłuszczowe nasycone: 16,16gBłonnik pokarmowy: 30,23gSól: 3,2g | Energia: 1701 kcalBiałko ogółem: 52,19gWęglowodany ogółem: 176,43gWęglowodany przyswajalne: 21,98gTłuszcz: 27,98gKwasy tłuszczowe nasycone: 14,09gBłonnik pokarmowy: 24,96gSól: 2,7g | Energia: 1975 kcalBiałko ogółem: 84,12gWęglowodany ogółem: 239,99gWęglowodany przyswajalne: 39,26gTłuszcz: 40,71gKwasy tłuszczowe nasycone: 18,14gBłonnik pokarmowy: 38,09gSól: 4,1g |

Tydzień III **CZWARTEK 01.08.2024**

ALERGENY:

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

| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA****ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA****CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA****DZIECIĘCA** | **DIETA** **BRAT** | **DIETA** **OSZCZĘDZAJĄCA** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** |
| Chleb żytni 60g (2kromki)Chleb razowy 35g (1kromka)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlParówka drobiowa 100g (2szt.)Twarożek 50gPomidor 80gSałata 20g\*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlParówka drobiowa 100g (2szt.)Twarożek 50gPomidor 80gSałata 20g\*(1,7) | Chleb razowy 105g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlParówka drobiowa 100g (2szt.)Twarożek 50gPomidor 80gSałata 20g\*(1,7)**II śniadanie:** Brzoskwinia 1szt120g. | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlPolędwica drobiowa 60gTwarożek 50gPomidor 80gSałata 20g\*(1,7) | Chleb żytni 120g (4kromki)Masło ekstra 15gKawa zbożowa z mlekiem 250mlParówka drobiowa 100g (2szt.)Twarożek 50gPomidor 80gSałata 20g\*(1,7)**II śniadanie:** deser mleczny 10g | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKakao 250 mlParówka drobiowa 50g (1szt.)Twarożek 30gPomidor 40gBrzoskwinia 1szt.\*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250mlPolędwica drobiowa 50gKisiel 80g\*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlPolędwica drobiowa 60gTwarożek 50gSałata 20g\*(1,7) |
| **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** |
| Zupa krupnik 300mlFilet z piersi kurczaka panierowany, smażony 120gZiemniaki 200gMieszanka warzyw gotowanych 150g\*(1,7,9) | Zupa krupnik 300mlFilet z piersi kurczaka gotowany w sosie z marchewką 150gZiemniaki 200gMieszanka warzyw gotowanych 150g\*(1,7,9) | Zupa krupnik 300mlFilet z piersi kurczaka gotowany w sosie z marchewką 150gZiemniaki 200gMieszanka warzyw gotowanych 150g\*(1,7,9) | Zupa krupnik 300mlFilet z piersi kurczaka gotowany w sosie z marchewką 150gZiemniaki 200gMarchewka z wody, gotowana 150g\*(1,7,9) | Zupa krupnik 300mlFilet z piersi kurczaka gotowany w sosie z marchewką 150gZiemniaki 200gMieszanka warzyw gotowanych 150g\*(1,7,9) | Zupa krupnik 300mlKotleciki drobiowe, panierowane 150gZiemniaki 150gMieszanka warzyw gotowanych 100g\*(1,7,9) | Zupa selerowa b/śmietany 300mlFilet z piersi kurczaka gotowany w sosie z marchewką 150gZiemniaki 150gMarchewka z wody, gotowana 100g\*(1,7,9) | Zupa selerowa, b/śmietany 300mlFilet z piersi kurczaka gotowany w sosie z marchewką 150gZiemniaki 150gMarchewka z wody, gotowana 100g\*(1,7,9) |
| **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** |
| Arbuz 100g | Arbuz 100g | Arbuz 100g | Arbuz 100g | Arbuz 100g | Arbuz 100g | Banan 1szt. | Banan 1 szt. |
| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA****ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA****CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA** **DZICIĘCA** | **DIETA** **BRAT** | **DIETA OSZCZĘDZAJACA** |
| **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** |
| Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gSzynka indyka 50gSerek topiony 20gOgórek kiszony 50gPapryka 50g\*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gSzynka indyka 50gSerek topiony 20gPomidor 60gCukinia z pieca (parowana) 40g\*(1,7) | Chleb razowy 105g (4kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gSzynka indyka 50gKurczak w galarecie 40gOgórek kiszony 50gPapryka 50g\*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gSzynka indyka 50gKurczak w galarecie 40gPomidor 60gCukinia z pieca (parowana) 40g\*(1,7) | Chleb żytni90g (3kromki)Masło ekstra 15gKawa zbożowa z mlekiem 250gSzynka indyka 50gSerek topiony 20gOgórek kiszony 50gPapryka 50g\*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gSzynka indyka 50gSerek topiony 20gPomidor 60g\*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gSzynka indyka 50gCukinia z pieca (parowana) 40g\*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gSzynka indyka 50gKurczak w galarecie 40gCukinia z pieca (parowana) 60g\*(1,7) |
| **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** |
| Jogurt naturalny 100g \*(7) | Jogurt naturalny 100g \*(7) | Jogurt naturalny 100g \*(7)z ogórkiem zielonym 40g | Jogurt naturalny 100g \*(7) | Jogurt naturalny 100g \*(7) | Jogurt owocowy 100g \*(7) | Jogurt naturalny b/laktozy 100g \*(7) | Jogurt naturalny 100g \*(7) |
| Energia: 2126kcalBiałko ogółem: 99,36gWęglowodany ogółem: 280,86gWęglowodany przyswajalne: 41,9gTłuszcz: 72,24gKwasy tłuszczowe nasycone: 28,74gBłonnik pokarmowy: 39,09gSól: 4,28g | Energia: 2116kcalBiałko ogółem: 100,96gWęglowodany ogółem: 272,03gWęglowodany przyswajalne: 40,79gTłuszcz:65,26gKwasy tłuszczowe nasycone: 27,81gBłonnik pokarmowy: 38,54gSól: 3,89g | Energia: 2121kcalBiałko ogółem: 99,34gWęglowodany ogółem: 254,51gWęglowodany przyswajalne: 38,31gTłuszcz: 70,9gKwasy tłuszczowe nasycone: 27,5gBłonnik pokarmowy: 37,04gSól: 4,25g | Energia: 2024 kcalBiałko ogółem: 101,05gWęglowodany ogółem: 279,44gWęglowodany przyswajalne: 41,35gTłuszcz: 59,72gKwasy tłuszczowe nasycone: 21,64gBłonnik pokarmowy: 34,61gSól: 3,89g | Energia: 2209 kcalBiałko ogółem: 103,87gWęglowodany ogółem: 282,79gWęglowodany przyswajalne: 41,53gTłuszcz: 70,21gKwasy tłuszczowe nasycone: 28,56gBłonnik pokarmowy: 38,69gSól: 4,31g | Energia: 1896 kcalBiałko ogółem: 81,05gWęglowodany ogółem: 209,44gWęglowodany przyswajalne: 23,35gTłuszcz: 49,72gKwasy tłuszczowe nasycone: 21,14gBłonnik pokarmowy: 24,61gSól: 2,89g | Energia: 1543 kcalBiałko ogółem: 68,05gWęglowodany ogółem: 179,44gWęglowodany przyswajalne: 21,35gTłuszcz: 39,02gKwasy tłuszczowe nasycone: 17,64gBłonnik pokarmowy: 20,61gSól: 2,09g | Energia: 2899 kcalBiałko ogółem: 90,05gWęglowodany ogółem: 249,04gWęglowodany przyswajalne: 35,35gTłuszcz: 43,98gKwasy tłuszczowe nasycone: 16,64gBłonnik pokarmowy: 24,61gSól: 2,99g |

Tydzień III **PIĄTEK 02.08.2024**

ALERGENY:

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

| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA****ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA****CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA** **DZIECIĘCA** | **DIETA** **BRAT** | **DIETA OSZCZEDZAJĄCA** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** |  |  |  |
| Bułka poznańska 1szt.Chleb razowy 35g (1kromka)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlKiełbasa szynkowa z kurczaka 50g Dżem owocowy 25gJabłko 100gSałata 20g\*(1,7) | Bułka poznańska 1szt.Chleb żytni 30g (1kromka)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlKiełbasa szynkowa z kurczaka 50g Dżem owocowy 25gJabłko 100gSałata 20g\*(1,7) | Bułka grahamka 1szt.Chleb razowy 35g (1kromka)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlKiełbasa szynkowa z kurczaka 50g Serek wiejski 50gJabłko 100gSałata 20g\*(1,7)**II śniadanie****Pomidor 70g ze szczypiorkiem 5g** | Bułka poznańska 1szt.Chleb pszenny 30g (1kromka)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlKiełbasa szynkowa z kurczaka 50g Dżem owocowy 25gJabłko tarte 100g (1szt.)Sałata 20g\*(1,7) | Bułka poznańskaChleb żytni 60g (2kromki)Masło ekstra 15gKawa zbożowa z mlekiem 250mlKiełbasa szynkowa z kurczaka 50g Dżem owocowy 25gJabłko 100gSałata 20g**II śniadanie:** Jogurt do picia 150ml | Bułka poznańska 1szt.Masło ekstra 10gHerbata owocowa 250mlKiełbasa szynkowa z kurczaka 30g Dżem owocowy 25gJabłko 100g (1szt.)Sałata 20g\*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250mlKiełbasa szynkowa z kurczaka 50gSałata 20g\*(1,7) | Bułka poznańskaChleb pszenny 30g 1szt.(1kromka)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlKiełbasa szynkowa z kurczaka 50g Serek wiejski 50gJabłko parzone 80gSałata 20g\*(1,7) |
| **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** |
| Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami 300mlKotlet rybny 100gZiemniaki z koperkiem 200gSurówka z kapusty pekińskiej 150g\*(1,3,4,7,9) | Zupa szpinakowa z ziemniakami 300mlRyba parowania z pieca w sosie koperkowym 100gZiemniaki z koperkiem 200gSurówka z kapusty pekińskiej 150g\*(1,3,4,7,9) | Zupa szpinakowa z ziemniakami 300mlRyba parowania z pieca w sosie koperkowym 100gZiemniaki z koperkiem 200gSurówka z kapusty pekińskiej 150g\*(1,3,4,7,9) | Zupa szpinakowa z ziemniakami 300mlRyba parowania z pieca w sosie koperkowym 100gZiemniaki z koperkiem 200gSurówka z kapusty pekińskiej 150g\*(1,3,4,7,9) | Zupa szpinakowa z ziemniakami 300mlRyba parowania z pieca w sosie koperkowym 100gZiemniaki z koperkiem 200gSurówka z kapusty pekińskiej 150g\*(1,3,4,7,9) | Zupa szpinakowa z ziemniakami 300mlNaleśniki z serem twarogowym 2szt.Sałatka owocowa 100g\*(1,3,7,9) | Zupa szpinakowa z ziemniakami b/śmietany 300mlRyba parowana w sosie koperkowym 100gZiemniaki z koperkiem 200gBuraczki tarte, gotowane 100g\*(1,3,4,7,9) | Zupa szpinakowa z ziemniakami b/śmietany 300mlRyba parowana w sosie koperkowym 100gZiemniaki z koperkiem 200gBuraczki tarte, gotowane 100g\*(1,3,4,7,9) |
| **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK**  | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** |
| Bułka maślana 1szt. | Bułka maślana 1szt. | Pieczywo chrupkie z sałatką owocową 50g | Bułka maślana 1szt. | Bułka maślana 1szt. | Bułka maślana 1szt. | Bułka maślana 1szt. | Bułka maślana 1szt. |
| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA****ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA****CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA****DZIECIĘCA** | **DIETA****BRAT** | **DIETA****OSZCZĘDZAJĄCA** |
| **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** |
| Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gPasta jajeczna z pietruszką 50gPolędwica sopocka 50gMarchew tarta 40gPapryka czerwona 60g\*(1,3,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gPasta jajeczna z pietruszką 50gPolędwica sopocka 50gMarchew tarta 40gPomidor 60g\*(1,3,7) | Chleb razowy 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gPasta jajeczna z pietruszką 50gPolędwica sopocka 50gMarchew tarta 40gPapryka czerwona 60g\*(1,3,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gPasta z białka jajka z pietruszką 50gPolędwica sopocka 50gMarchew tarta 40gPomidor 60g\*(1,3,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 15gKawa zbożowa z mlekiem 250gPasta jajeczna z pietruszką 50gPolędwica sopocka 50gMarchew tarta 40gPapryka czerwona 60g\*(1,3,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gPasta z jajka z pietruszką 50gPolędwica sopocka 30gPomidor 60g\*(1,3,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gBiałko jajka 30gPolędwica drobiowa 50gBanan 1 szt.\*(1,3,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gBiałko jajka 30gPolędwica drobiowa 50gBanan 1 szt.\*(1,3,7) |
| **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** |
| Kefir 200ml\*(7) | Kefir 200ml\*(7) | Kefir 200ml\*(7) | Kefir 200ml\*(7) | Kefir 200ml\*(7) | Sok marchewkowy 200ml | Sok marchewkowy 200ml | Kefir 200ml\*(7) |
| Energia: 2221kcalBiałko ogółem: 91,24gWęglowodany ogółem: 281,38gWęglowodany przyswajalne: 50,55gTłuszcz: 65,04gKwasy tłuszczowe nasycone: 26,14gBłonnik pokarmowy: 35,11gSól: 4,38g | Energia: 2120kcalBiałko ogółem: 94,69gWęglowodany ogółem: 265,77gWęglowodany przyswajalne: 50,22gTłuszcz: 61,50gKwasy tłuszczowe nasycone: 24,05gBłonnik pokarmowy: 33,79gSól: 3,89g | Energia: 2106kcalBiałko ogółem: 94,81gWęglowodany ogółem: 234,56gWęglowodany przyswajalne: 44,37gTłuszcz: 64,36gKwasy tłuszczowe nasycone: 25,55gBłonnik pokarmowy: 31,31gSól: 4,17g | Energia: 2046 kcalBiałko ogółem: 97,61gWęglowodany ogółem: 265,69gWęglowodany przyswajalne: 50,34gTłuszcz: 56,24gKwasy tłuszczowe nasycone: 20,57gBłonnik pokarmowy: 29,79gSól: 3,89g | Energia: 2297 kcalBiałko ogółem: 101,54gWęglowodany ogółem: 287,57gWęglowodany przyswajalne: 50,5gTłuszcz: 64,96gKwasy tłuszczowe nasycone: 26,09gBłonnik pokarmowy: 34,97gSól: 4,48g | Energia: 1831 kcalBiałko ogółem: 67,61gWęglowodany ogółem: 195,69gWęglowodany przyswajalne: 36,34gTłuszcz: 46,24gKwasy tłuszczowe nasycone: 18,57gBłonnik pokarmowy: 27,79gSól: 3,59g | Energia: 1741 kcalBiałko ogółem: 59,54gWęglowodany ogółem: 165,69gWęglowodany przyswajalne: 40,34gTłuszcz: 39,24gKwasy tłuszczowe nasycone: 17,07gBłonnik pokarmowy: 21,54gSól: 3,21g | Energia: 1989,64 kcalBiałko ogółem: 80,63gWęglowodany ogółem: 259,65gWęglowodany przyswajalne: 257,98gTłuszcz: 53,98gKwasy tłuszczowe nasycone: 20,51gBłonnik pokarmowy: 30,61gSól: 3,21g |

Tydzień III **SOBOTA 03.08.2024**

ALERGENY:

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

| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA****ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA****CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA** **DZIECIĘCA** | **DIETA****BRAT** | **DIETA** **OSZCZEDZAJĄCA** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIA** |
| Chleb żytni jasny 60g (2kromki)Chleb razowy 35g (1kromka)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlSzynka wiejska 50g Pasta z ryby i twarożku 50gPomidor 50gOgórek kiszony 50g\*(1,4,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlSzynka wiejska 50g Pasta z ryby i twarożku 50gPomidor 80gSałata 20g\*(1,4,7) | Chleb razowy 105g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlSzynka wiejska 50g Pasta z ryby i twarożku 50gPomidor 50gOgórek kiszony 50g\*(1,4,7)**II śniadanie:** sałatka z pomidorków i ogórka świeżego z oliwą 70g | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlSzynka wiejska 50g Pasta z ryby i twarożku 50gPomidor 80gSałata 20g\*(1,4,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 15gKawa zbożowa z mlekiem 250mlSzynka wiejska 50g Pasta z ryby i twarożku 50gPomidor 50gOgórek kiszony 50g\*(1,4,7)**II śniadanie:** serek wiejski 100g | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKakao 250mlSzynka wiejska 30g Twarożek na słodko 40gPomidor 50gSałata 20g\*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250mlSzynka z indyka 50gJabłko parzone 1szt.\*(1,4,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlSzynka wiejska 50g Pasta z ryby i twarożku 50gJabłko parzone 1szt.Sałata 20g\*(1,4,7) |
| **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** |
| Zupa z fasolki szparagowej 300mlGulasz z szynki wieprzowej 150gKasza jęczmienna 100gSurówka z marchewki 150g\*(1,7,9) | Zupa z fasolki szparagowej 300mlGulasz z szynki wieprzowej 150gKasza jęczmienna 100gSurówka z marchewki 150g\*(1,7,9) | Zupa z fasolki szparagowej 300mlGulasz z szynki wieprzowej 150gKasza jęczmienna 100gSurówka z marchewki 150g\*(1,7,9) | Zupa koperkowa b/śmietany 300mlGulasz z szynki wieprzowej 150gKasza jęczmienna 100gSurówka z marchewki 150g\*(1,7,9) | Zupa z fasolki szparagowej 300mlGulasz z szynki wieprzowej 150gKasza jęczmienna 100gSurówka z marchewki 150g\*(1,7,9) | Zupa z fasolki szparagowej 300mlGulasz z szynki wieprzowej 150gKasza jęczmienna 100gSurówka z marchewki 100g\*(1,7,9) | Zupa koperkowa b/śmietany 300mlFilet drobiowy gotowany 100gZiemniaki 200gSurówka z marchewki gotowanej 100g\*(1,7,9) | Zupa koperkowa b/śmietany 300mlFilet drobiowy gotowany 100gZiemniaki 200gSurówka z marchewki gotowanej 100g\*(1,7,9) |
| **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** |
| Jogurt owocowy 100g \*(7) | Jogurt owocowy 100g \*(7) | Jogurt naturalny 100g z jabłkiem 100g \*(7) | Jogurt owocowy 100g \*(7) | Jogurt owocowy 100g \*(7) | Jogurt owocowy 100g \*(7) | Banan 1szt. | Jogurt owocowy 100g \*(7) |
| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA****ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA****CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA DZIECIĘCA** | **DIETA** **BRAT** | **DIETA OSZCZĘDZAJĄCA** |
| **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** |
| Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gPolędwica sopocka 50gTwarożek z koperkiem 50gMix sałat z pomidorkami 80g\*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gPolędwica sopocka 50gTwarożek z koperkiem 50gMix sałat z pomidorkami 80g\*(1,7) | Chleb razowy 105g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gPolędwica sopocka 50gTwarożek z koperkiem 50gMix sałat z pomidorkami 80g\*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gPolędwica sopocka 50gTwarożek z koperkiem 50gMix sałat z pomidorkami 80g\*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 15gKawa zbożowa z mlekiem 250gPolędwica sopocka 50gTwarożek z koperkiem 50gMix sałat z pomidorkami 80g\*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gPolędwica sopocka 30gTwarożek z koperkiem 40gMix sałat z pomidorkami 50g\*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa 250gPolędwica miodowa 50gSałatka ziemniaczana z marchewką 50g\*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gPolędwica miodowa 50gSałatka ziemniaczana z marchewką 50g\*(1,7) |
| **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** |
| Mus owocowy 100g | Mus owocowy 100g | Kefir 200ml \*(7) | Mus owocowy 100g | Mus owocowy 100g | Mus owocowy 100g | Mus owocowy 100g | Mus owocowy 100g |
| Energia: 2157kcalBiałko ogółem: 87,9gWęglowodany ogółem: 279,57gWęglowodany przyswajalne: 43,48gTłuszcz: 70,93gKwasy tłuszczowe nasycone: 34,87gBłonnik pokarmowy: 32,76gSól: 4,09g | Energia: 2131kcalBiałko ogółem: 87,4gWęglowodany ogółem: 270,66gWęglowodany przyswajalne: 41,29gTłuszcz: 69,05gKwasy tłuszczowe nasycone: 29,86gBłonnik pokarmowy: 32,21gSól: 4,07g | Energia: 2139kcalBiałko ogółem: 93,65gWęglowodany ogółem: 259,51gWęglowodany przyswajalne: 31,73gTłuszcz: 70,15gKwasy tłuszczowe nasycone: 32,33gBłonnik pokarmowy: 30,37gSól: 3,75g | Energia: 2100 kcalBiałko ogółem: 95,59gWęglowodany ogółem: 267,14gWęglowodany przyswajalne: 40,51gTłuszcz: 52,51gKwasy tłuszczowe nasycone: 21,71gBłonnik pokarmowy: 24,73gSól: 3,95g | Energia: 2307calBiałko ogółem: 98,08gWęglowodany ogółem: 279,92gWęglowodany przyswajalne: 48,85gTłuszcz: 72,41gKwasy tłuszczowe nasycone: 31,2gBłonnik pokarmowy: 35,46gSól: 4,33g | Energia: 1785kcalBiałko ogółem: 64,71gWęglowodany ogółem: 167,10gWęglowodany przyswajalne: 35,1gTłuszcz: 39,06gKwasy tłuszczowe nasycone: 17,53gBłonnik pokarmowy: 28,54gSól: 3,95g | Energia: 1599 kcalBiałko ogółem: 47,95gWęglowodany ogółem: 157,14gWęglowodany przyswajalne: 21,51gTłuszcz: 31,51gKwasy tłuszczowe nasycone: 17,11gBłonnik pokarmowy: 20gSól: 3,35g | Energia: 2065 kcalBiałko ogółem: 86,54gWęglowodany ogółem:160,1gWęglowodany przyswajalne: 37,09gTłuszcz: 36,09gKwasy tłuszczowe nasycone: 21,11gBłonnik pokarmowy: 24,04gSól: 3,05g |

Tydzień III **NIEDZIELA 04.08.2024**

ALERGENY:

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

| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA****ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA****CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA** **DZIECIĘCA** | **DIETA** **BRAT** | **DIETA OSZCZĘDZAJĄCA** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** | **ŚNIADANIE** |  |  |  |
| Chleb żytni 60g (2kromki)Chleb razowy 35g (1kromka)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlPolędwica miodowa 50g Pasztet z kurczaka 50gRzodkiewka 40gPomidor 60g\*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlPolędwica miodowa 50g Pasztet z kurczaka 50gJabłko 1szt. 100g\*(1,7) | Chleb razowy 105g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlPolędwica miodowa 50g Pasztet z kurczaka 50gRzodkiewka 40gPomidor 60g\*(1,7)**II śniadanie** **Banan 120g 1szt** | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlPolędwica miodowa 50g Serek twarogowy do smarowania 50gJabłko 1szt. 100g\*(1,7) | Chleb żytni 120g (4kromki)Masło ekstra 15gKawa zbożowa z mlekiem 250mlPolędwica miodowa 50g Pasztet z kurczaka 50gRzodkiewka 40gPomidor 60g\*(1,7)**II śniadanie** **kanapka z serem żółtym**  | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlPolędwica miodowa 50g Serek twarogowy do smarowania 50gJabłko 1szt. 100g\*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlPolędwica miodowa 50gJabłko 1szt. 100g\*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250mlPolędwica miodowa 50g Serek twarogowy do smarowania 50gJabłko parzone1szt. 100g\*(1,7) |
| **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD** | **OBIAD**  | **OBIAD** |
| Pomidorowa z ryżem 300mlSztuka mięsa wieprzowego w sosie 100gZiemniaki z koperkiem 200gMarchewka gotowana 150g\*(1,7,9) | Pomidorowa z ryżem 300mlSztuka mięsa wieprzowego w sosie 100gZiemniaki z koperkiem 200gMarchewka gotowana 150g\*(1,7,9) | Pomidorowa z ryżem 300mlSztuka mięsa wieprzowego w sosie 100gZiemniaki z koperkiem 200gMarchewka gotowana 150g\*(1,7,9) | Pomidorowa z ryżem 300mlSztuka mięsa wieprzowego w sosie 100gZiemniaki z koperkiem 200gMarchewka gotowana 150g\*(1,7,9) | Pomidorowa z ryżem 300mlSztuka mięsa wieprzowego w sosie 100gZiemniaki z koperkiem 200gMarchewka gotowana 150g\*(1,7,9) | Pomidorowa z ryżem 300mlSztuka mięsa wieprzowego w sosie 100gZiemniaki z koperkiem 200gMarchewka gotowana 150g\*(1,7,9) | Rosół z ryżem 300mlSztuka mięsa wieprzowego (schab) w sosie 100gZiemniaki z koperkiem 200gMarchewka gotowana 150g\*(1,7,9) | Rosół z ryżem 300mlSztuka mięsa wieprzowego (schab) w sosie 100gZiemniaki z koperkiem 200gMarchewka gotowana 150g\*(1,7,9) |
| **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** | **PODWIECZOREK** |
| Sok owocowy 200ml | Sok owocowy 200ml | Sok warzywny 250ml  | Sok owocowy 200ml | Sok owocowy 200ml | Sok owocowy 200ml | Banan 1 szt | Sok warzywny 250ml |
| **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA****ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA****CUKRZYCOWA** | **DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA** **DZIECIĘCA** | **DIETA****BRAT** | **DIETA** **OSZCZĘDZAJĄCA** |
| **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJA** | **KOLACJE** | **KOLACJA** |
| Chleb żytni jasny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gSzynka wiejska 50gKurczak w galarecie 50gSałatka z gotowanego buraka i jabłka 80g\*(1,7) | Chleb żytni 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gSzynka wiejska 50gKurczak w galarecie 50gSałatka z gotowanego buraka i jabłka 80g\*(1,7) | Chleb razowy 105g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gSzynka wiejska 50gKurczak w galarecie 50gSałatka z gotowanego buraka i jabłka 80g\*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gSzynka wiejska 50gKurczak w galarecie 50gSałatka z gotowanego buraka i jabłka 80g\*(1,7) | Chleb żytni90g (3kromki)Masło ekstra 15gKawa zbożowa z mlekiem 250gSzynka wiejska 50gKurczak w galarecie 50gSałatka z gotowanego buraka i jabłka 80g\*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gSzynka wiejska 50gNutella 30gPomidor 40g\*(1,7) | Chleb pszenny 60g (2kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gSzynka biała z indyka 30gKurczak w galarecie 30g\*(1,7) | Chleb pszenny 90g (3kromki)Masło ekstra 10gKawa zbożowa z mlekiem 250gSzynka wiejska 50gKurczak w galarecie 50gSałatka z gotowanego buraka i jabłka 80g\*(1,7) |
| **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** | **PRZED SNEM** |
| Jogurt naturalny 100g | Jogurt naturalny 100g | Jabłko 80g (1szt.)Jogurt naturalny 100g | Jogurt naturalny 100g | Jogurt naturalny 100g | Jogurt owocowy 100g | Jabłko pieczone 80g (1szt.) | Jabłko pieczone 80g (1szt.) |
| Energia: 2152kcalBiałko ogółem: 91,80gWęglowodany ogółem: 277,28gWęglowodany przyswajalne: 46,84gTłuszcz: 66,64gKwasy tłuszczowe nasycone: 28,35gBłonnik pokarmowy: 48,19gSól: 5,16g | Energia: 2139kcalBiałko ogółem: 92,4gWęglowodany ogółem: 271,47gWęglowodany przyswajalne: 42,75gTłuszcz: 64,13gKwasy tłuszczowe nasycone: 28,04gBłonnik pokarmowy: 47,64gSól: 4,77g | Energia: 2142kcalBiałko ogółem: 96,46gWęglowodany ogółem: 244,84gWęglowodany przyswajalne: 36,78gTłuszcz: 64,78gKwasy tłuszczowe nasycone: 33,86gBłonnik pokarmowy: 48,07gSól: 4,73g | Energia: 2013 kcalBiałko ogółem: 96,92gWęglowodany ogółem: 273,59gWęglowodany przyswajalne: 45,71gTłuszcz: 51,02gKwasy tłuszczowe nasycone: 21,89gBłonnik pokarmowy: 39,8gSól: 4,9g | Energia: 2275 kcalBiałko ogółem: 103,23gWęglowodany ogółem: 271,63gWęglowodany przyswajalne: 45,16gTłuszcz: 67,01gKwasy tłuszczowe nasycone: 28,64gBłonnik pokarmowy: 49,83gSól: 5,77g | Energia: 1752kcalBiałko ogółem: 62,46gWęglowodany ogółem: 144,81gWęglowodany przyswajalne: 29,37gTłuszcz: 39,8gKwasy tłuszczowe nasycone: 19,99gBłonnik pokarmowy: 22,14gSól: 3,73g | Energia: 1572kcalBiałko ogółem: 59,67gWęglowodany ogółem: 139,1gWęglowodany przyswajalne: 29,21gTłuszcz: 32,7gKwasy tłuszczowe nasycone: 18,47gBłonnik pokarmowy: 20,14gSól: 3,11g | Energia: 2002kcalBiałko ogółem: 94,36gWęglowodany ogółem: 244,87gWęglowodany przyswajalne: 35,98gTłuszcz: 60,14gKwasy tłuszczowe nasycone: 31,78gBłonnik pokarmowy: 42,17gSól: 3,73g |