

**D01 podstawowa**

**S- Płatki owsiane na mleku 300(GLU, MLE), Chleb razowy 70(GLU), Chleb baltonowski 25(GLU), Masło 15(MLE), Jajko gotowane 60(JAJ), Polędwica z kurcząt 20(GLU), Biała rzodkiew 30, Ogórek świeży 50, Kawa z mlekiem bez cukru 250(GLU, MLE),**

**O- Barszcz czerwony 300(GLU, MLE, SEL), Stek wieprzowy smażony z cebulą 90(GLU), Surówka z kapusty czerwonej 150, Ziemniaki 150, Kompot z owoców mieszanych 250**

**P- Mandarynka 1szt**

**K- Chleb mieszany 100(GLU), Masło 15(MLE), Polędwica z warzywami 50(GLU), Serek tartare 20(MLE), Sałata z jogurtem 80(MLE), Pestki dyni 20, Herbata bez cukru 250**

**Posilek nocny- Mus owocowo warzywny 100g 1szt**

Wartość kaloryczna:2322,97 Kcal Białko:83,25 Tłuszcze:58,24 Kwasy tłuszczowe:18,65 Węglowodany:332,71 Cukry Proste:31,27 Sód:1588,46 Błonnik:32,35

**D03 cukrzycowa**

**S- Płatki owsiane na mleku 300(GLU, MLE), Chleb razowy 100(GLU), Masło 15(MLE), Jajko gotowane 60(JAJ), Polędwica z kurcząt 20(GLU), Biała rzodkiew 30, Ogórek świeży 50, Kawa z mlekiem bez cukru 250(GLU, MLE),**

**SII- Kisiel z czarnej porzeczki bez cukru 200**

**O- Barszcz czerwony 300(GLU, MLE, SEL), Klopsik wieprzowy z pieca 90(GLU,JAJ), Sos jarzynowy 100(GLU,SEL), Surówka z kapusty czerwonej 150, Ziemniaki 150, Kompot z owoców mieszanych b/c 250**

**P-Mandarynka 1szt**

**K- Chleb razowy 100(GLU), Masło 15(MLE), Polędwica z warzywami 50(GLU), Serek tartare 20(MLE), Sałata z jogurtem 80(MLE), Pestki dyni 20, Herbata bez cukru 250**

**Posilek nocny- Chleb razowy 30(GLU), Masło 10(MLE), Pasztet drobiowy 30(GLU)**

Wartość kaloryczna:2232,18 Białko:82,05 Tłuszcze:52,89 Kwasy tłuszczowe:14,17 Węglowodany:296,85 Cukry Proste:6,88 Sód:930,47 Błonnik:34,91

**D02 lekkostrawna**

**S- Płatki owsiane na mleku 300(GLU, MLE), Masło 15(MLE), Chleb baltonowski 100(GLU), Jajko gotowane 60(JAJ), Polędwica z kurcząt 20(GLU), Sałatka z selera 80(SEL), Kawa z mlekiem bez cukru 250(GLU, MLE),**

**O- Barszcz czerwony 300(GLU, MLE, SEL), Klopsik wieprzowy z pieca 90(GLU,JAJ), Sos jarzynowy 100(GLU,SEL), Sałatka z marchwi i jabłka 150, Ziemniaki 150, Kompot z owoców mieszanych 250**

**P- Jogurt naturalny 100(mle)**

**K- Chleb baltonowski 100(GLU), Masło 15(MLE), Polędwica z warzywami 50(GLU), Serek tartare 20(MLE), Sałata z jogurtem 80(MLE), Herbata bez cukru 250**

**Posilek nocny- Mus owocowo warzywny 100g 1szt**

Wartość kaloryczna: 2365.99 kcal; Białko :85.80 Tłuszcze: 50.49 Kwasy tłuszczowe: 13.81 Węglowodany: 348.85 Cukry proste: 47.20 Sód: 1277.92 Błonnik pokarmowy: 32.23

**D02 ML lekkostrawna bezmleczna**

**S- Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300(GLU, SEL), Masło 15(MLE), Chleb baltonowski 100(GLU), Jajko gotowane 60(JAJ), Polędwica z kurcząt 20(GLU), Sałatka z selera 80(SEL), Herbata bez cukru 250,**

**O- Barszcz czerwony bez śmietany 300(GLU, SEL), Klopsik wieprzowy z pieca 90(GLU,JAJ), Sos jarzynowy 100(GLU,SEL), Sałatka z marchwi i jabłka 150, Ziemniaki 150, Kompot z owoców mieszanych 250**

**P- Sok owocowy 200**

**K- Chleb baltonowski 100(GLU), Masło 15(MLE), Polędwica z warzywami 50(GLU), Miód 25, Jabłko gotowane 150, Herbata bez cukru 250**

Wartość kaloryczna:2158,34 Kcal Białko:87,40 Tłuszcze:53,19 Kwasy tłuszczowe:12,35 Węglowodany:353,95 Cukry Proste:36,28 Sód:1265,42 Błonnik:31,27

**Posiłki zawierające oznaczone są pogrubioną czcionką.**

**Alergeny: GLU - gluten, SKO - skorupiaki, JAJ - jajka, RYB - ryby, OZI - orzeszki ziemne i pochodne, SOJ - soja, MLE - mleko, ORZ - orzechy SEL - seler, GOR - gorczyca, SEZ - sezam, SO2 - dwutlenek siarki, ŁUB - łubin, MCK - mięczaki drukiem**

**D01 podstawowa**

S- Ryż na mleku 300(MLE), Chleb razowy 70(GLU), Chleb baltonowski 25(GLU), Masło 15(MLE), Twaróg z jogurtem i rzodkiewką 60(MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 20, Sałatka z pomidora ze słonecznikiem 80, kawa z mlekiem bez cukru 250(GLU,MLE)

O- Solferino 300(GLU,SEL), Żołądki drobiowe duszone w sosie koperkowym 110(GLU,SEL) Kasza jęczmienna 150(GLU), Surówka z selera, pora i ogórka kiszzonego 150(SEL), Kompot z czerwonej porzeczki 250

P- Jogurt naturalny 100(MLE)

K- Chleb mieszany 100(GLU), Masło 15(MLE), Szynkowa dębowa 40, Ser żółty 20(MLE), Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 80, Herbata bez cukru 250

**Posilek nocny- Baton naturalny 35g(GLU,ORZ)**

Wartość kaloryczna:2335,17 Kcal Białko:118,75 Tłuszcz:60,50 Kwasy tłuszczowe:20,22 Węglowodany:365,55

Cukry Proste:39,25 Sód:1375,85 Błonnik:31,07

**D03 cukrzycowa**

S- Ryż na wywarze jarzynowym 300(SEL), Chleb graham 100(GLU), Masło 15(MLE), Twaróg z jogurtem i rzodkiewką 60(MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 20, Sałatka z pomidora ze słonecznikiem 80, kawa z mlekiem bez cukru 250(GLU,MLE)

SII- Sok pomidorowy 200

O- Solferino 300(GLU,SEL), Roladka drobiowa gotowana 90(GLU), Sos jarzynowy 100(GLU,SEL), Kasza jęczmienna 150(GLU), Surówka z selera, pora i ogórka kiszzonego 150(SEL), Kompot z czerwonej porzeczki b/c 250

P- Jogurt naturalny 100(MLE)

K- Chleb graham 100(GLU), Masło 15(MLE), Szynkowa dębowa 40, Ser żółty 20(MLE), Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem 80, Herbata bez cukru 250

**Posilek nocny- Chleb razowy 30(GLU), Masło 10(MLE), Ser deliser 20(MLE)**

Wartość kaloryczna:2289,74 Białko:118,55 Tłuszcz:52,85 Kwasy tłuszczowe:18,34 Węglowodany:318,53 Cukry

Proste:6,95 Sód:1112,39 Błonnik:30,67

**D02 lekkostrawna**

S- Ryż na mleku 300(GLU), Chleb baltonowski 100(GLU), Masło 15(MLE), Twaróg z jogurtem 60(MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 20, Puree z dyni i jabłka 80, kawa z mlekiem bez cukru 250(GLU,MLE)

O- Zacierka na wywarze 300(GLU,SEL), Roladka drobiowa gotowana 90(GLU), Sos jarzynowy 100(GLU,SEL), Kasza jęczmienna 150(GLU), Marchewka oprószana 150(GLU), Kompot z czerwonej porzeczki 250

P- Melon 150

K- Chleb baltonowski 100(GLU), Masło 15(MLE), Szynkowa dębowa 40, Ser żółty 20(MLE), Sałatka z selera i jabłka 80(SEL), Herbata bez cukru 250

**Posilek nocny- Baton naturalny 35g(GLU,ORZ)**

Wartość kaloryczna: 2282.43 kcal; Białko: 114.46 Tłuszcz: 66.03 Kwasy tłuszczowe: 23.50 Węglowodany: 371.45

Cukry proste: 45.98 Sód: 1827.44 Błonnik: 32.16

**D02 ML lekkostrawna bezmleczna**

S- Ryż na wywarze jarzynowym 300(SEL), Chleb baltonowski 100(GLU), Masło 15(MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 60, Dżem 25, Puree z dyni i jabłka 80, Herbata bez cukru 250

O- Zacierka na wywarze 300(GLU,SEL), Roladka drobiowa gotowana 90(GLU), Sos jarzynowy 100(GLU,SEL), Kasza jęczmienna 150(GLU), Marchewka oprószana 150(GLU), Kompot z czerwonej porzeczki 250

P- Bułka maślana 1szt(GLU)

K- Chleb baltonowski 100(GLU), Masło 15(MLE), , Szynkowa dębowa 40, Miód 25, Sałatka z selera i jabłka 80(SEL), Herbata bez cukru 250

Wartość kaloryczna:2257,20 Kcal Białko:118,05 Tłuszcz:56,17 Kwasy tłuszczowe:18,51 Węglowodany:371,03

Cukry Proste:47,79 Sód:1751,56 Błonnik:30,32

**Posiłki zawierające oznaczone są pogrubioną czcionką.**

**Alergeny: GLU - gluten, SKO - skorupiaki, JAJ - jaja, RYB - ryby, OZI - orzeszki ziemne i pochodne, SOJ - soja, MLE - mleko, ORZ - orzechy SEL - seler, GOR - gorczyca, SEZ - sezam, SO2 - dwutlenek siarki, ŁUB - łubin, MCK - mięczaki**

**D01 podstawowa**

S- Makaron na mleku 300(GLU,MLE), Chleb razowy 70(GLU), Chleb baltonowski 25(GLU), Masło 15(MLE), Szyńka biała 40(GLU), Serek tartare 20(MLE), Pomidor 50, Sałata lodowa 30, Kawa z mlekiem bez cukru 250(MLE,GLU)

O- Barszcz biały z/śm 300(GLU,SEL,MLE), Gołąbek oszukany 90(GLU), Sos pomidorowy 100(GLU,SEL), Surówka z marchwi z pomarańczą 150, Ziemniaki 150, Kompot z truskawek 250

P- Jabłko 150

K- Chleb mieszany 100(GLU), Masło 15(MLE), Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60(JAJ), Szyńka delikatesowa z fileta 20, Ogórek świeży 50, Biała rzodkiew 30, Herbata bez cukru 250

**Posilek nocny- Wafle ryżowe w polewie malinowej 25g(GLU)**

Wartość kaloryczna:2105,17 Kcal Białko:84,45 Tłuszcze:57,77 Kwasy tłuszczowe:18,31 Węglowodany:311,43 Cukry Proste:39,42 Sód:1855,06 Błonnik:31,13

**D03 cukrzycowa**

S- Makaron na mleku 300(GLU MLE), Chleb razowy 100(GLU), Masło 15(MLE), Szyńka biała 40(GLU), Serek tartare 20(MLE), Pomidor 50, Sałata lodowa 30, Kawa z mlekiem bez cukru 250(MLE,GLU)

SII- Serek wiejski 200(MLE),

O- Barszcz biały b/śm 300(GLU,SEL), Gołąbek oszukany 90(GLU), Ziemniaki 150, Sos pomidorowy 100(GLU,SEL), Surówka z marchwi z pomarańczą 150, Kompot z owoców mieszanych b/c

P- Jabłko 150

K- Chleb razowy 100(GLU), Masło 15(MLE), Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60(JAJ), Szyńka delikatesowa z fileta 20, Ogórek świeży 50, Biała rzodkiew 30, Herbata bez cukru 250

**Posilek nocny- Chleb razowy 30(GLU), Masło 10(MLE), Pasztet drobiowy 30(GLU)**

Wartość kaloryczna:2182,37 Kcal Białko:76,47 Tłuszcze:48,42 Kwasy tłuszczowe:16,56 Węglowodany:283,47 Cukry Proste:31,09 Sód:1840,49 Błonnik:33,70

**D02 lekkostrawna**

S- Makaron na mleku 300(GLU MLE), Chleb baltonowski 100(GLU), Masło 15(MLE), Szyńka biała 40(GLU), Serek tartare 20(MLE), Pomidor bez skóry 80, Kawa z mlekiem bez cukru 250(MLE,GLU)

O- Barszcz biały b/śm 300(GLU,MLE,SEL), Klopsik wieprzowo-ryżowy 90(GLU), Ziemniaki 150, Sos pomidorowy 100(GLU,SEL), Sałatka z buraczków i jabłka 150, Kompot z truskawek 250

P- Jabłko 150

K- Chleb baltonowski 100(GLU), Masło 15(MLE), Pasta z jajka z koperkiem 60(MLE), Szyńka delikatesowa z fileta 20, Sałata lodowa z dresingiem 80, Herbata bez cukru 250

**Posilek nocny- Wafle ryżowe w polewie malinowej 25g(GLU)**

Wartość kaloryczna:2129.67 kcal; Białko: 74.78; Tłuszcz: 55.51; Kwasy tłuszczowe: 17.55; Węglowodany: 310.24; Cukry proste: 42.88; Sód: 1578.36; Błonnik: 31.10 ;

**D02 ML lekkostrawna bezmleczna**

S- Makaron na wywarze jarzynowym 300(GLU SEL), Chleb baltonowski 100(GLU), Masło 15(MLE), Szyńka biała 40(GLU), Dżem 25, Mus z jabłka 80, Herbata bez cukru 250

O- Koperkowa z ziemniakami 300(GLU,SEL), Klopsik wieprzowo-ryżowy 90(GLU), Ziemniaki 150, Sos pomidorowy 100(GLU,SEL), Sałatka z buraczków i jabłka 150, Kompot z truskawek 250

P- Kisiel 250

K- Chleb baltonowski 100(GLU), Masło 15(MLE), Pasta z jajka z koperkiem 60(MLE), Szyńka delikatesowa z fileta 20, Jabłko gotowane 150, Herbata bez cukru 250

Wartość kaloryczna: 2088,62 Kcal Białko:68,70 Tłuszcze:46,64 Kwasy tłuszczowe:15,54 Węglowodany:301,58 Cukry Proste:44,15 Sód:1878,07 Błonnik:31,20

**Posiłki zawierające oznaczone są pogrubioną czcionką.**

**Alergeny: GLU - gluten, SKO - skorupiaki, JAJ - jaja, RYB - ryby, OZI - orzeszki ziemne i pochodne, SOJ - soja, MLE - mleko, ORZ - orzechy SEL - seler, GOR - gorczyca, SEZ - sezam, SO2 - dwutlenek siarki, ŁUB - łubin, MCK - mięczaki**

**D01 podstawowa**

S- Zacierka na mleku 300(MLE,GLU), Masło 15(MLE), Chleb razowy 70(GLU), Chleb baltonowski 30(GLU), Połędwica z kurcząt 50(GLU), Dżem 25, Sałatka wiosenna 80, Kawa z mlekiem bez cukru 250(GLU,MLE)

O- Kapuśniak 300(GLU,SEL), Wątroba drobiowa duszona z cebulą i jabłkiem 110(GLU), Fasolka szparagowa 150, Ziemniaki 150, Kompot z owoców mieszanych 250

P- Koktajl truskawkowy 200(MLE)

K- Chleb mieszany 100(GLU), Masło 15(MLE), Pasta z czerwonej soczewicy z koncentratem 60, Połędwica z warzywami 20(GLU), Sałatka z białej rzodkwi z jogurtem 80(MLE), Herbata bez cukru 250

Posiłek nocny- Ciasteczka owsiane 35g(GLU,ORZ)

Wartość kaloryczna:2267,87 Kcal Białko:101,40 Tłuszcze:55,80 Kwasy tłuszczowe:13,07 Węglowodany:304,97 Cukry Proste:47,81 Sód:1068,67 Błonnik:30,46

**D03 cukrzycowa**

S- Zacierka na mleku 300(MLE,GLU), Masło 15(MLE), Chleb razowy 100(GLU), Połędwica z kurcząt 50(GLU), Twarożek Haga 20(MLE), Sałatka wiosenna 80, Kawa z mlekiem bez cukru 250(GLU,MLE)

SII- Kalafior gotowany 150

O- Koperkowy z ryżem 300(SEL), Roladka z szynki duszona 90(GLU), Fasolka szparagowa 150, Sos jarzynowy 100(GLU,SEL), Ziemniaki 150, Kompot z owoców mieszanych 250 b/c

P- Koktajl truskawkowy bez cukru 200(MLE)

K- Chleb razowy 100(GLU), Masło 15(MLE), Pasta z czerwonej soczewicy z koncentratem 60, Połędwica z warzywami 20(GLU), Sałatka z białej rzodkwi z jogurtem 80(MLE), Herbata bez cukru 250

Posiłek nocny- Chleb razowy 30(GLU), Masło 10(MLE), Krakowska 30(GLU)

Wartość kaloryczna: 2123,00 Kcal Białko:98,13 Tłuszcze:52,72 Kwasy tłuszczowe:15,27 Węglowodany:250,87 Cukry Proste:7,49 Sód:1230,90 Błonnik:31,54

**D02 lekkostrawna**

S- Zacierka na mleku 300(MLE,GLU), Masło 15(MLE), Chleb baltonowski 100(GLU), Połędwica z kurcząt 50(GLU), Dżem 25, Mus z jabłka 80, Kawa z mlekiem bez cukru 250(GLU,MLE)

O- Koperkowy z ryżem 300(SEL), Roladka z szynki duszona 90(GLU), Sos jarzynowy 100(GLU,SEL), Ziemniaki 150, Jarzynka gotowana 150(SEL), Kompot z owoców mieszanych 250

P- Koktajl truskawkowy 200(MLE)

K- Masło 15(MLE), Chleb baltonowski 100(GLU), Połędwica z warzywami 50(GLU),Serek tartare 20(MLE) Cukinia duszona z koncentratem 80, Herbata bez cukru 250

Posiłek nocny- Ciasteczka owsiane 35g(GLU,ORZ)

Wartość kaloryczna: 2164.22 kcal; Białko : 895.65 Tłuszcz: 57.69 Kwasy nasycone 13.93 Węglowodany : 314.85 Cukry proste: 48.51 Sód: 1264.92 Błonnik: 31.16

**D02ML lekkostrawna bezmleczna**

S- Zacierka na wywarze jarzynowym 300(SEL,GLU), Masło 15(MLE), Chleb baltonowski 100(GLU), Połędwica z kurcząt 50(GLU), Dżem 25, Mus z jabłka 80, Herbata bez cukru 250

O- Koperkowy z ryżem 300(SEL), Roladka z szynki duszona 90(GLU), Sos jarzynowy 100(GLU,SEL), Ziemniaki 150, Jarzynka gotowana 150(SEL), Kompot z owoców mieszanych 250

P- Kisiel z owocami z/c 200

K- Masło 15(MLE), Chleb baltonowski 100(GLU), Połędwica z warzywami 50(GLU),Miód 25, Cukinia duszona z koncentratem 80, Herbata bez cukru 250

Wartość kaloryczna:2162,23 Kcal Białko:88,05 Tłuszcze:54,36 Kwasy tłuszczowe:15,30 Węglowodany:323,91 Cukry Proste:50,98 Sód:1355,98 Błonnik:31,45

**Posiłki zawierające oznaczone są pogrubioną czcionką.**

**Alergeny: GLU - gluten, SKO - skorupiaki, JAJ - jaja, RYB - ryby, OZI - orzeszki ziemne i pochodne, SOJ - soja, MLE - mleko, ORZ - orzechy SEL - seler, GOR - gorczyca, SEZ - sezam, SO2 - dwutlenek siarki, ŁUB - łubin, MCK - mięczaki**

**D01 podstawowa**

S- Płatki owsiane na mleku 300(GLU,MLE), Masło 15(MLE), Chleb razowy 70(GLU), Chleb baltonowski 25(GLU), Twaróg z jogurtem 60(MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 20, Ogórek świeży 50, Sałata lodowa 30, Kawa z mlekiem bez cukru 250(MLE,GLU)

O- Zupa krem z dyni bez śmietany 300(GLU,SEL), Kotlet z mintaja smażony 90(RYB,JAJ), Surówka z kapusty kiszzonej 150, Ziemniaki 150, Kompot truskawkowy 250

P- Mandarynka 1szt

K- Chleb mieszany 100(GLU), Masło 15(MLE), Pasztet drobiowy 50(GLU), Ser żółty 20(MLE), Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą 80, Herbata bez cukru 250

Posiłek nocny- Mus owocowo warzywny 100g 1szt

Wartość kaloryczna:2215,23 Kcal Białko:79,39 Tłuszcze:66,87 Kwasy tłuszczowe:25,58 Węglowodany:325,49 Cukry Proste:40,29 Sód:1763,64 Błonnik:30,37

**D03 cukrzycowa**

S- Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300(GLU,SEL), Masło 15(MLE), Chleb razowy 100, Twaróg z jogurtem 60(MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 20, Ogórek świeży 50, Sałata lodowa 30, Kawa z mlekiem bez cukru 250(MLE,GLU)

SII-Trio warzywne gotowane 120

O- Zupa krem z dyni bez śmietany 300(GLU,SEL), Pulpet z mintaja gotowany 90(RYB,JAJ), Surówka z kapusty kiszzonej 150, Ziemniaki 150, Kompot truskawkowy 250 b/c

P- Mandarynka 1szt

K- Chleb razowy 100(GLU), Masło 15(MLE), Pasztet drobiowy 50(GLU), Ser żółty 20(MLE), Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą 80, Herbata bez cukru 250

Posiłek nocny- Chleb razowy 30(GLU), Masło 10(MLE), Szynka delikatesowa z fileta 30

Wartość kaloryczna: 2095,35 Kcal Białko:88,91 Tłuszcze:47,26 Kwasy tłuszczowe:15,13 Węglowodany:262,09 Cukry Proste:29,05 Sód:1941,78 Błonnik:32,86

**D02 lekkostrawna**

S- Płatki owsiane na mleku 300(GLU,MLE), Chleb baltonowski 100, Masło 15(MLE) Twaróg z jogurtem 60(MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 20, Ogórek świeży 50, Sałata lodowa 30, Kawa z mlekiem bez cukru 250(MLE,GLU)

O- Zupa krem z dyni bez śmietany 300(GLU,SEL), Pulpet z mintaja gotowany 90(RYB,JAJ), Sos grecki 150(SEL,GLU) Ziemniaki 150, Kompot truskawkowy 250

P- Mandarynka 1szt

K- Chleb baltonowski 100(GLU), Masło 15(MLE), Pasztet drobiowy 50(GLU), Ser żółty 20(MLE), Sałatka z buraczków 80, Herbata bez cukru 250

Posiłek nocny- Mus owocowo warzywny 100g 1szt

Wartość kaloryczna: 2276.60 kcal; Białko : 95.80 Tłuszcz: 59.07 Kwasy tłuszczowe: 18.65 Węglowodany : 324.01 Cukry proste: 54.78 Sód: 1647.05 Błonnik pokarmowy: 32.12

**D02ML lekkostrawna bezmleczna**

S- Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300(GLU,SEL), Chleb baltonowski 100(GLU), Masło 15(MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 50, Miód 25, Sałatka z marchwią z natką pietruszki 80, Herbata bez cukru 250

O- Zupa krem z dyni bez śmietany 300(GLU,SEL), Pulpet z mintaja gotowany 90(RYB,JAJ), Sos grecki 150(SEL,GLU) Ziemniaki 150, Kompot truskawkowy 250

P- Sok marchwiowo-owocowy 200

K- Chleb baltonowski 100(GLU), Masło 15(MLE), Pasztet drobiowy 50(GLU), Ser żółty 20(MLE), Sałatka z buraczków 80, Herbata bez cukru 250

Wartość kaloryczna:2124,65 Kcal Białko:90,68 Tłuszcze:54,89 Kwasy tłuszczowe:16,85 Węglowodany:312,43 Cukry Proste:56,30 Sód:1588,52 Błonnik:32,11

**Posiłki zawierające oznaczone są pogrubioną czcionką.**

**Alergeny:** GLU - gluten, SKO - skorupiaki, JAJ - jaja, RYB - ryby, OZI - orzeszki ziemne i pochodne, SOJ - soja, MLE - mleko, ORZ - orzechy SEL - seler, GOR - gorczyca, SEZ - sezam, SO2 - dwutlenek siarki, ŁUB - tubin, MCK - mięczaki

### 1 podstawowa

S- Płatki orkiszowe na mleku 300(GLU,MLE), Masło 15(MLE), Chleb mieszany 100(GLU), Serek tartare 20(MLE), Kielbasa krakowska 40(GLU), Pomidor 80, Kawa z mlekiem bez cukru 250(GLU,MLE)  
 O- Grochowa 300(GLU, SEL), Klopsik wieprzowy 90(GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 150(GLU), Sos jarzynowy 100(GLU,SEL), Sałatka z buraczków z olejem 150, Kompot z jabłka z miętą 250  
 P- Jogurt naturalny 100(MLE)  
 K- Chleb mieszany 100(GLU), Masło 15(MLE), Kurczak w galarecie 50(GLU), Miód 25, Sałatka z ogórka świeżego z sezamem 80, Herbata bez cukru 250  
**Posiłek nocny- Baton naturalny 35g(GLU,ORZ)**

Wartość kaloryczna : 2364,29 Kcal Białko:90,97 Tłuszcze:66,69 Kwasy tłuszczowe:25,08 Węglowodany:311,58 Cukry Proste:37,50 Sód:1660,87 Błonnik:33,74

### 6 cukrzycowa

S- Płatki orkiszowe na mleku 300(GLU,MLE), Masło 15(MLE), Chleb razowy 100, Serek tartare 20(MLE), Kielbasa krakowska 40(GLU), Pomidor 80, Kawa z mlekiem bez cukru 250(GLU,MLE)  
 SII- Warzywa gotowane z wody 120  
 O- Brokułowa 300(GLU,MLE,SEL), Klopsik wieprzowy 90(GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 150(GLU), Sos jarzynowy 100(GLU,SEL), Sałatka z buraczków z olejem 150, Kompot z jabłka z miętą 250  
 P- Sok pomidorowy 200  
 K- Chleb razowy 100, Masło 15(MLE), Kurczak w galarecie 50(GLU), Twarożek Haga 20(MLE), Sałatka z ogórka świeżego z sezamem 80, Herbata bez cukru 250  
**Posiłek nocny- Chleb razowy 30(GLU), Masło 10(MLE), Szynkowa dębowa 30**

Wartość kaloryczna: 2324,96 Kcal Białko:94,63 Tłuszcze:65,28 Kwasy tłuszczowe:25,10 Węglowodany:292,45 Cukry Proste:15,15 Sód:1654,45 Błonnik:35,80

### 2 lekkostrawna

S- Płatki orkiszowe na mleku 300(GLU,MLE), Masło 15(MLE), Chleb baltonowski 100, Serek tartare 20(MLE), Kielbasa krakowska 40(GLU), Pomidor 80, Kawa z mlekiem bez cukru 250(GLU,MLE)  
 O- Brokułowa 300(GLU,MLE,SEL), Klopsik wieprzowy 90(GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 150(GLU), Sos jarzynowy 100(GLU,SEL), Sałatka z buraczków z olejem 150, Kompot z jabłka z miętą 250  
 P- Jogurt naturalny 100(MLE)  
 K- Chleb baltonowski 100(GLU), Masło 15(MLE), Kurczak w galarecie 50(GLU), Miód 25, Sałatka z ogórka świeżego z dresingiem 80, Herbata bez cukru 250  
**Posiłek nocny- Baton naturalny 35g(GLU,ORZ)**

Wartość kaloryczna: 2352.11 kcal; Białko 94.57; Tłuszcz: 59.58; Kwasy tłuszczowe: 23.46; Węglowodany 332.64; Cukry proste: 51.84; Sód: 1995.53; Błonnik pokarmowy: 33.22;

### 2ML lekkostrawna bezmleczna

S- Płatki orkiszowe na wywarze jarzynowym 300(GLU,SEL), Masło 15(MLE), Chleb baltonowski 100(GLU), Kielbasa krakowska 40(GLU), Dżem 25, Pomidor 80, Herbata 250  
 O- Koperkowa z ziemniakami 300(GLU,SEL), Klopsik wieprzowy 90(GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 150(GLU), Sos jarzynowy 100(GLU,SEL), Sałatka z buraczków z olejem 150, Kompot z jabłka z miętą 250  
 P- Biskopki 30(GLU)  
 K- Chleb baltonowski 100(GLU), Masło 15(MLE), Pasta wieprzowo-warzywna 60(SEL), Miód 25, Herbata bez cukru 250

Wartość kaloryczna: 2230,74 Kcal Białko:85,65 Tłuszcze:65,54 Kwasy tłuszczowe:20,95 Węglowodany:311,26 Cukry Proste:53,39 Sód:1801,36 Błonnik:32,86

### Posiłki zawierające oznaczone są pogrubioną czcionką.

**Alergeny:** GLU - gluten, SKO - skorupiaki, JAJ - jaja, RYB - ryby, OZI - orzeszki ziemne i pochodne, SOJ - soja, MLE - mleko, ORZ - orzechy SEL - seler, GOR - gorczyca, SEZ - sezam, SO2 - dwutlenek siarki, ŁUB - łubin, MCK - mięczaki

**1 podstawowa**

S- Manna na mleku 300(GLU,MLE), Chleb mieszany 100(GLU), Masło 15(MLE), Jajko gotowane 50(JAJ), Polędwica z kurcząt20(GLU), Ćwikła z chrzanem 80, Kawa z mlekiem bez cukru 250(GLU,MLE),

O- Krupnik jęczmienny 300 (GLU,SEL), Kotlet schabowy smażony 90(JAJ,GLU), Ziemniaki 150, Surówka z marchwi i jabłka 150, Kompot z gruszek 250

P-Budyń waniliowy 200(MLE)

K- Chleb mieszany 100(GLU), Masło 15(MLE), Pasta z twarogu i makreli ze szczypiorkiem 60(MLE), Polędwica sopočka 20(GLU), Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250

Posiłek nocny- Wafle kukurydziane pizza 22g (GLU)

Wartość kaloryczna:2463,50 Kcal Białko:105,09 Tłuszcze:66,17 Kwasy tłuszczowe:22,55 Węglowodany:324,27 Cukry Proste:34,79 Sód:1370,03 Błonnik:32,68

**6 cukrzycowa**

S- Manna na mleku 300(GLU,MLE), Masło 15(MLE), Chleb graham 100, Jajko gotowane 50(JAJ), Polędwica z kurcząt20(GLU), Ćwikła z chrzanem 80, Kawa z mlekiem bez cukru 250(GLU,MLE)

SII- Trio warzywne gotowane 150

O- Krupnik jęczmienny 300 (GLU,SEL), Schab duszony 90(GLU), Ziemniaki 150, Surówka z marchwi i jabłka 150, Sos jarzynowy 100(GLU,SEL), Kompot z gruszek b/c 250

P- Budyń waniliowy bez cukru 200(MLE)

K- Chleb graham 100(GLU), Masło15(MLE), Pasta z twarogu i makreli ze szczypiorkiem 60(MLE), Polędwica sopočka 20(GLU), Pomidor 80g, Herbata bez cukru 250

Posiłek nocny- Chleb razowy 30(GLU), Masło 10(MLE), Pasztet drobiowy 30(GLU)

Wartość kaloryczna:2387,04 Kcal Białko:109,33 Tłuszcze:74,81 Kwasy tłuszczowe:22,95 Węglowodany:244,34 Cukry Proste:9,24 Sód:1379,10 Błonnik:33,37

**2 lekkostrawna**

S- Manna na mleku 300(GLU,MLE), Masło 15(MLE), Chleb baltonowski 100(GLU), Jajko gotowane 50(JAJ), Polędwica z kurcząt20(GLU), Sałata lodowa 80, Kawa z mlekiem bez cukru 250(GLU,MLE)

O- Krupnik jęczmienny 300 (GLU,SEL), Schab duszony 90(GLU), Ziemniaki 150, Sałatka z marchwi i jabłka 150, Sos jarzynowy 100(GLU,SEL), Kompot z gruszek 250

P- Budyń waniliowy 200(MLE)

K- Chleb baltonowski 100(GLU), Masło 15(MLE), Pasta z twarogu i mintaja 60(MLE), Polędwica sopočka 20(GLU), Cukinia duszona z koncentratem 80, Herbata bez cukru 250

Posiłek nocny- Wafle kukurydziane pizza 22g (GLU)

Wartość kaloryczna: 2338.34 kcal; Białko: 104.87; Tłuszcze: 50.13; Kwasy tłuszczowe: 21.35; Węglowodany: 320.44; Cukry proste: 50.52; Sód: 1261.30; Błonnik: 31.71;

**2ML lekkostrawna bezmleczna**

S- Manna na wywarze jarzynowy 300(GLU), Masło 15(MLE), Chleb baltonowski 100(GLU), Jajko gotowane 50(JAJ), Polędwica z kurcząt20(GLU), Jabłko gotowane 150, Herbata bez cukru 250

O- Krupnik jęczmienny 300 (GLU,SEL), Schab duszony 90(GLU), Ziemniaki 150, Sałatka z marchwi i jabłka 150, Sos jarzynowy 100(GLU,SEL), Kompot z gruszek 250

P- Kisiel 250

K- Chleb baltonowski 100(GLU), Masło 15(MLE), Polędwica sopočka 50(GLU), Miód 25, Cukinia duszona z koncentratem 80, Herbata bez cukru 250

Wartość kaloryczna:2302,88 Kcal Białko:105,28 Tłuszcze:47,54 Kwasy tłuszczowe:19,16 Węglowodany:331,36 Cukry Proste:45,13 Sód:1520,89 Błonnik:32,39

**Posiłki zawierające oznaczone są pogrubioną czcionką.**

**Alergeny:** GLU - gluten, SKO - skorupiaki, JAJ - jajka, RYB - ryby, OZI - orzeszki ziemne i pochodne, SOJ - soja, MLE - mleko, ORZ - orzechy SEL - seler, GOR - gorczyca, SEZ - sezam, SO2 - dwutlenek siarki, ŁUB - łubin, MCK - mięczaki