|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data 8.03.2024r.** | **Piątek 8.03.2024** | **Gramatura** | ***Alergeny*** | **Wartości odżywcze** |
|  |  |  |  |  |
| **Śniadanie** Kanapki z serem żółtymHerbata | PieczywoMasłoSer żółtySałataHerbata | 120g10g30g100g240ml | *Pszenica, żyto, mleko, laktoza, gluten,*  | Kcal 2199Białko 83gWęglowodany 303gTłuszcze 78gKw.tł. nasycone 31gBłonnik 29gSól 5g |
| **II śniadanie**Płatki owsiane z bananem i jogurtem | BananPłatki owsianeJogurt naturalny | 60g20g150g | *Mleko, laktoza, pszenica, gluten* |  |
| **Obiad**Zupa kalafiorowaDorsz pieczony z sosem koperkowym, Surówka z białej kapusty, ziemniakiKompot | Zupa kalafiorowaZiemniakiRybaSurówkaKompot | 350 ml200g100g100g240ml | *Seler, mleko, laktoza**Pszenica, gluten, mleko, laktoza* |  |
| **Podwieczorek**Gruszka | Gruszka | 170g |  |  |
| **Kolacja**Kanapki | DżemPieczywoMasłoSerek wiejskiHerbata | 60g100g10g100g240ml | *Pszenica, żyto, mleko, laktoza, gluten* |  |
| **Kolacja nocna**Kanapka z pomidorem | PieczywoMasłoPomidor | 35g10g100g | *Pszenica, laktoza, gluten, mleko* |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data 9.03.2024** | **Sobota 9.03.2024** | **Gramatura** | ***Alergeny*** | **Wartości odżywcze** |
| **Śniadanie** Kanapka z krakowską i warzywamiPłatki kukurydziane z jabłkiemHerbata | PieczywoMasłoKiełbasa krakowskaPomidorPłatki kukurydzianeJabłkoMlekoHerbata | 90g10g40g100g18g30g50g240ml | *Pszenica, żyto, ,laktoza, gluten, mleko* | Kcal 2168Białko 86gWęglowodany 327gTłuszcze 62gKw.tł. nasycone 20gBłonnik 27gSól 4g |
| **II śniadanie**Domowy kisiel truskawkowy | TruskawkiSkrobia | 150g25g |  |  |
| **Obiad**GrochówkaJajko sadzone, ziemniaki, marchewka zasmażanaKompot | GrochówkaJajkoZiemniakiMarchewkaKompot | 350 ml100g100g70g240ml | *Seler, pszenica, gluten* |  |
| **Podwieczorek**Gruszka | Gruszka | 170g |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Kolacja**Sałatka śledziowa | PieczywoŚledźMasłoJajkaOgórek konserwowyHerbata | 120g40g10g30g100g240ml | *Pszenica, żyto, mleko, laktoza, gluten, jajko* |  |
| **Kolacja nocna**Kanapka z ogórkiem świeżym | PieczywoOgórek Masło | 35g45g10g | *Pszenica, mleko ,laktoza, gluten* |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data 10.03.2024** | **Niedziela 10.03.2024** | **Gramatura** | ***Alergeny*** | **Wartości odżywcze** |
| **Śniadanie** Kanapka z pomidorem i mozzarellą Herbata | PieczywoMasłoMozzarellaPomidorWędlinaHerbata | 120g10g50g100g30g240ml | *Pszenica, żyto, ,laktoza, gluten* | Kcal 2188Białko 80gWęglowodany 317gTłuszcze 73gKw.tł. nasycone 28gBłonnik 26gSól 5g |
| **II śniadanie**Szarlotka | Szarlotka | 150g | *Pszenica, gluten, mleko, laktoza, jaja* |  |
| **Obiad**Rosół z makaronemSchab po cygańsku, ziemniaki, kapusta kiszonaKompot | Rosół z makaronemSchabZiemniakiKapustaKompot | 350 ml100g200g100g240ml | *Seler, jaja, pszenica, gluten* |  |
| **Podwieczorek**Jabłko | Jabłko | 170g |  |  |
| **Kolacja**Kanapka z pastą z kurczaka i kukurydzy | PieczywoKurczakMasłoKukurydzaOgórek kiszonyHerbata | 100g50g10g30g80g240ml | *Pszenica, żyto, mleko, laktoza, gluten, jaja* |  |
| **Kolacja nocna**Kanapka z papryką | PieczywoMasłoPapryka | 35g5g50g | *Pszenica, laktoza, mleko, gluten* |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data 11.03.2024** | **Poniedziałek 11.03.2024** | **Gramatura** | ***Alergeny*** | **Wartości odżywcze** |
| **Śniadanie** Kanapki z wędlinąi pomidoremOwsianka z bananemHerbata | PieczywoPomidorMasłoWędlinaPłatki owsianeMlekoBananHerbata | 120g100g10g40g20g50g20g240ml | *Pszenica, mleko, laktoza, gluten* | Kcal 2178kcalBiałko 72gWęglowodany 333gTłuszcze 64gKw.tł. nasycone 28gBłonnik 29gSól 4g |
| **II śniadanie**Kajzerka z dżemem | KajzerkaDżemMasło | 50g60g10g | *Mleko, laktoza, pszenica, gluten* |  |
| **Obiad**Zupa ogórkowa z ryżemFasolka po bretońsku z bułką i Kompot | Zupa ogórkowa z ryżemKiełbasa zwyczajnaFasolaPieczywoKompot | 350 ml60g300g100g240ml | *Seler, mleko, laktoza**Pszenica, gluten* |  |
| **Podwieczorek**Jabłko | Jabłko | 170g |  |  |
| **Kolacja**Kanapka z serem twarogowym i warzywami | PieczywoTwarógOgórekMasłoHerbata | 70g100g100g10g240ml | *Pszenica, żyto, mleko, laktoza, gluten,* |  |
| **Kolacja II**Kanapka z pomidorem  | PieczywoPomidorMasło | 35g100g5g | *Pszenica, mleko, laktoza, gluten* |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data 12.03.2024** | **Wtorek 12.03.2024** | **Gramatura** | ***Alergeny*** | **Wartości odżywcze** |
| **Śniadanie** Kanapka z serem żółtymKawa z mlekiem | PieczywoMasłoSer żółtyPaprykaOgórek konserwowyKawa mleczna | 100g10g30g100g40g240 ml | *Pszenica, gluten, mleko, laktoza,*  | Kcal 2136Białko 84 gWęglowodany 294gTłuszcze 73 gKw.tł. nasycone 30gBłonnik 29gSól 6g |
| **II śniadanie**Ciepły mus bananowo- jabłkowy  | BananJabłko | 120g170g |  |  |
| **Obiad**Zupa pomidorowa z ryżemUdko z kurczaka z ziemniakami i surówką z marchwiKompot | Zupa pomidorowa z ryżemUdkoZiemniakiSurówka z marchwiKompot | 350 ml150g200g100g240ml | *Seler, pszenica, gluten, mleko, laktoza* |  |
| **Podwieczorek**Gruszka | Gruszka | 170g |  |  |
| **Kolacja**Kanapka z szynką | PieczywoPomidorMasłoWędlinaHerbata | 100g100g10g50g240ml | *Pszenica, żyto, mleko, laktoza, gluten* |  |
| **Kolacja nocna**Kanapka z papryką | PieczywoMasłoPapryka | 35g10g40g | *Pszenica, laktoza, gluten, mleko* |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data 13.03.2024** | **Środa 13.03.2024** | **Gramatura** | ***Alergeny*** | **Wartości odżywcze** |
| **Śniadanie** Kanapka z rzodkiewką i serkiem kanapkowymHerbata | PieczywoMasłoSerek kanapkowyRzodkiewkaHerbata | 100g10g50g100g240ml | *Pszenica, żyto, mleko, laktoza, gluten,* | Kcal 2168Białko 75gWęglowodany 340gTłuszcze 61gKw.tł. nasycone 20gBłonnik 29gSól 4g |
| **II śniadanie**Bułka maślana z jogurtem | Bułka maślanaJogurt naturalny | 55g150g | *Mleko, laktoza, pszenica, gluten* |  |
| **Obiad**KrupnikBigos z mięsem i ziemniakamiKompot | KrupnikWieprzowinaZiemniakiKapusta kiszonaKompot | 350 ml100g200g100g240ml | *Seler, mleko, laktoza* |  |
| **Podwieczorek**Banan | Banan | 120g |  |  |
| **Kolacja**Kanapka z wędliną i ogórkiem kiszonym | PieczywoWędlinaMasłoOgórek kiszonyHerbata | 100g40g10g60g240ml | *Pszenica, gluten* |  |
| **Kolacja nocna**Kanapka z pomidorem | PieczywoPomidorMasło | 70g100g5g | *Pszenica, laktoza, gluten* |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data 14.03.2024** | **Czwartek 14.03.2024** | **Gramatura** | ***Alergeny*** | **Wartości odżywcze** |
| **Śniadanie** Kanapka z pastą rybnąHerbata | PieczywoMasłoRybaOgórek kiszonyPomidorHerbata | 100g10g50g60g80g240ml | *Pszenica, żyto, gluten* | Kcal 2192Białko 82gWęglowodany 296Tłuszcze 83gKw.tł. nasycone 27gBłonnik 29gSól 5g |
| **II śniadanie**Jogurt gruszokwy  | Jogurt Gruszka | 150g130g | *Mleko, laktoza* |  |
| **Obiad**Barszcz czerwonyPierś z kurczaka w tymianku, ziemniaki, surówka z pekińskiej kapustyKompot | Barszcz czerwonyKurczakZiemniakiSurówkaKompot | 350 ml100g200g100g240ml | *Seler, pszenica, gluten, mleko, laktoza**Jaja* |  |
| **Podwieczorek**Jabłko | Jabłko | 170g |  |  |
| **Kolacja**Kanapka z wędliną | PieczywoWędlinaMasłoOgórek konserwowyHerbata | 90g40g10g100g240ml | *Pszenica, żyto, mleko, laktoza, gluten* |  |
| **Kolacja nocna**Kanapka z papryką | PieczywoMasłoPapryka | 35g10g40g | *Pszenica, laktoza, gluten, mleko, laktoza* |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data 15.03.2024r.** | **Piątek 15.03.2024** | **Gramatura** | ***Alergeny*** | **Wartości odżywcze** |
|  |  |  |  |  |
| **Śniadanie** Kanapki z serem białymKawa mleczna | PieczywoMasłoTwarógRzodkiewkaDżemKawa mleczna | 120g10g70g100g100g240ml | *Pszenica, żyto, mleko, laktoza, gluten,*  | Kcal 2199Białko85 gWęglowodany 303gTłuszcze 78gKw.tł. nasycone 31gBłonnik 29gSól 5g |
| **II śniadanie**Płatki owsiane z bananem i jogurtem | BananPłatki owsianeJogurt naturalny | 60g20g150g | *Mleko, laktoza, pszenica, gluten* |  |
| **Obiad**Zupa kalafiorowaDorsz w panierce,Surówka z marchewki i jabłka, ziemniakiKompot | Zupa kalafiorowaZiemniakiRybaSurówkaKompot | 350 ml200g100g100g240ml | *Seler, mleko, laktoza**Pszenica, gluten, mleko, laktoza* |  |
| **Podwieczorek**Gruszka | Gruszka | 170g |  |  |
| **Kolacja**Kanapki z pastą jajeczną | PieczywoMasłoPasta jajecznaOgórek Herbata | 100g10g60g100g240ml | *Pszenica, żyto, mleko, laktoza, gluten* |  |
| **Kolacja nocna**Kanapka z pomidorem | PieczywoMasłoPomidor | 35g10g100g | *Pszenica, laktoza, gluten, mleko* |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data 16.03.2024** | **Sobota 16.03.2024** | **Gramatura** | ***Alergeny*** | **Wartości odżywcze** |
| **Śniadanie** Kanapka z pastą rybno- jajeczną Herbata | PieczywoMasłoRybaJajaOgórekHerbata | 120g10g30g30g100g240ml | *Pszenica, żyto, ,laktoza, gluten* | Kcal 2178Białko 85gWęglowodany 358gTłuszcze 49gKw.tł. nasycone 19gBłonnik 34gSól 5g |
| **II śniadanie**Mus jabłkowy | Mus jabłkowy | 300g |  |  |
| **Obiad**Krupnik warzywnyMakaron z kurczakiem w sosie brokułowymKompot | Krupnik warzywnyFilet z piersi kurczakaMakaronBrokułyKompot | 350 ml100g80g100g240ml | *Seler, mleko, laktoza, pszenica, gluten**Pszenica, gluten, mleko, laktoza* |  |
| **Podwieczorek**Banan | Banan | 120g |  |  |
| **Kolacja**Kanapka z wędliną | PieczywoWędlinaMasłoRzodkiewkaHerbata | 120g40g10g100g240ml | *Pszenica, żyto, mleko, laktoza, gluten* |  |
| **Kolacja nocna**Kanapka z pomidorem | PieczywoMasłoPomidor | 35g5g100g | *Pszenica, laktoza, mleko, gluten* |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data 17.03.2024** | **Niedziela 17.03.2024** | **Gramatura** | ***Alergeny*** | **Wartości odżywcze** |
| **Śniadanie** Kanapka z pomidorem i mozzarellą Herbata | PieczywoMasłoSerek kanapkowyPomidorWędlinaHerbata | 120g10g50g100g30g240ml | *Pszenica, żyto, ,laktoza, gluten* | Kcal 2188Białko 80gWęglowodany 317gTłuszcze 73gKw.tł. nasycone 28gBłonnik 26gSól 5g |
| **II śniadanie**Biszkopt pełnoziarnisty z jabłkiem | Biszkopt pełnoziarnisty z jabłkiem | 150g | *Pszenica, gluten, mleko, laktoza, jaja* |  |
| **Obiad**Rosół z makaronemSchab duszony w sosie własnym, surówka z białej kapusty, ziemniakKompot | Rosół z makaronemSchabZiemniakiKapustaKompot | 350 ml100g200g100g240ml | *Seler, jaja, pszenica, gluten* |  |
| **Podwieczorek**Jabłko | Jabłko | 170g |  |  |
| **Kolacja**Kanapka z pastą z kurczaka i jajka ze szczypiorkiem | PieczywoKurczakMasłoOgórek zielonyJajkoHerbata | 100g50g10g90g60g240ml | *Pszenica, żyto, mleko, laktoza, gluten, jaja* |  |
| **Kolacja nocna**Kanapka z papryką | PieczywoMasłoPapryka | 35g5g50g | *Pszenica, laktoza, mleko, gluten* |  |