|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data 8.03.2024r.** | **Piątek 8.03.2024** | **Gramatura** | ***Alergeny*** | **Wartości odżywcze** |
|  |  |  |  |  |
| **Śniadanie**  Kanapki z serem żółtym  Herbata | Pieczywo  Masło  Ser żółty  Sałata  Herbata | 120g  10g  30g  100g  240ml | *Pszenica, żyto, mleko, laktoza, gluten,* | Kcal 2199  Białko 83g  Węglowodany 303g  Tłuszcze 78g  Kw.tł. nasycone 31g  Błonnik 29g  Sól 5g |
| **II śniadanie**  Płatki owsiane z bananem i jogurtem | Banan  Płatki owsiane  Jogurt naturalny | 60g  20g  150g | *Mleko, laktoza, pszenica, gluten* |  |
| **Obiad**  Zupa kalafiorowa  Dorsz pieczony z sosem koperkowym, Surówka z białej kapusty, ziemniaki  Kompot | Zupa kalafiorowa  Ziemniaki  Ryba  Surówka  Kompot | 350 ml  200g  100g  100g  240ml | *Seler, mleko, laktoza*  *Pszenica, gluten, mleko, laktoza* |  |
| **Podwieczorek**  Gruszka | Gruszka | 170g |  |  |
| **Kolacja**  Kanapki | Dżem  Pieczywo  Masło  Serek wiejski  Herbata | 60g  100g  10g  100g  240ml | *Pszenica, żyto, mleko, laktoza, gluten* |  |
| **Kolacja nocna**  Kanapka z pomidorem | Pieczywo  Masło  Pomidor | 35g  10g  100g | *Pszenica, laktoza, gluten, mleko* |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data 9.03.2024** | **Sobota 9.03.2024** | **Gramatura** | ***Alergeny*** | **Wartości odżywcze** |
| **Śniadanie**  Kanapka z krakowską i warzywami  Płatki kukurydziane z jabłkiem  Herbata | Pieczywo  Masło  Kiełbasa krakowska  Pomidor  Płatki kukurydziane  Jabłko  Mleko  Herbata | 90g  10g  40g  100g  18g  30g  50g  240ml | *Pszenica, żyto, ,laktoza, gluten, mleko* | Kcal 2168  Białko 86g  Węglowodany 327g  Tłuszcze 62g  Kw.tł. nasycone 20g  Błonnik 27g  Sól 4g |
| **II śniadanie**  Domowy kisiel truskawkowy | Truskawki  Skrobia | 150g  25g |  |  |
| **Obiad**  Grochówka  Jajko sadzone, ziemniaki, marchewka zasmażana  Kompot | Grochówka  Jajko  Ziemniaki  Marchewka  Kompot | 350 ml  100g  100g  70g  240ml | *Seler, pszenica, gluten* |  |
| **Podwieczorek**  Gruszka | Gruszka | 170g |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Kolacja**  Sałatka śledziowa | Pieczywo  Śledź  Masło  Jajka  Ogórek konserwowy  Herbata | 120g  40g  10g  30g  100g  240ml | *Pszenica, żyto, mleko, laktoza, gluten, jajko* |  |
| **Kolacja nocna**  Kanapka z ogórkiem świeżym | Pieczywo  Ogórek  Masło | 35g  45g  10g | *Pszenica, mleko ,laktoza, gluten* |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data 10.03.2024** | **Niedziela 10.03.2024** | **Gramatura** | ***Alergeny*** | **Wartości odżywcze** |
| **Śniadanie**  Kanapka z pomidorem i mozzarellą    Herbata | Pieczywo  Masło  Mozzarella  Pomidor  Wędlina  Herbata | 120g  10g  50g  100g  30g  240ml | *Pszenica, żyto, ,laktoza, gluten* | Kcal 2188  Białko 80g  Węglowodany 317g  Tłuszcze 73g  Kw.tł. nasycone 28g  Błonnik 26g  Sól 5g |
| **II śniadanie**  Szarlotka | Szarlotka | 150g | *Pszenica, gluten, mleko, laktoza, jaja* |  |
| **Obiad**  Rosół z makaronem  Schab po cygańsku, ziemniaki, kapusta kiszona  Kompot | Rosół z makaronem  Schab  Ziemniaki  Kapusta  Kompot | 350 ml  100g  200g  100g  240ml | *Seler, jaja, pszenica, gluten* |  |
| **Podwieczorek**  Jabłko | Jabłko | 170g |  |  |
| **Kolacja**  Kanapka z pastą z kurczaka i kukurydzy | Pieczywo  Kurczak  Masło  Kukurydza  Ogórek kiszony  Herbata | 100g  50g  10g  30g  80g  240ml | *Pszenica, żyto, mleko, laktoza, gluten, jaja* |  |
| **Kolacja nocna**  Kanapka z papryką | Pieczywo  Masło  Papryka | 35g  5g  50g | *Pszenica, laktoza, mleko, gluten* |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data 11.03.2024** | **Poniedziałek 11.03.2024** | **Gramatura** | ***Alergeny*** | **Wartości odżywcze** |
| **Śniadanie**  Kanapki z wędliną  i pomidorem  Owsianka z bananem  Herbata | Pieczywo  Pomidor  Masło  Wędlina  Płatki owsiane  Mleko  Banan  Herbata | 120g  100g  10g  40g  20g  50g  20g  240ml | *Pszenica, mleko, laktoza, gluten* | Kcal 2178kcal  Białko 72g  Węglowodany 333g  Tłuszcze 64g  Kw.tł. nasycone 28g  Błonnik 29g  Sól 4g |
| **II śniadanie**  Kajzerka z dżemem | Kajzerka  Dżem  Masło | 50g  60g  10g | *Mleko, laktoza, pszenica, gluten* |  |
| **Obiad**  Zupa ogórkowa z ryżem  Fasolka po bretońsku z bułką i  Kompot | Zupa ogórkowa z ryżem  Kiełbasa zwyczajna  Fasola  Pieczywo  Kompot | 350 ml  60g  300g  100g  240ml | *Seler, mleko, laktoza*  *Pszenica, gluten* |  |
| **Podwieczorek**  Jabłko | Jabłko | 170g |  |  |
| **Kolacja**  Kanapka z serem twarogowym i warzywami | Pieczywo  Twaróg  Ogórek  Masło  Herbata | 70g  100g  100g  10g  240ml | *Pszenica, żyto, mleko, laktoza, gluten,* |  |
| **Kolacja II**  Kanapka z pomidorem | Pieczywo  Pomidor  Masło | 35g  100g  5g | *Pszenica, mleko, laktoza, gluten* |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data 12.03.2024** | **Wtorek 12.03.2024** | **Gramatura** | ***Alergeny*** | **Wartości odżywcze** |
| **Śniadanie**  Kanapka z serem żółtym  Kawa z mlekiem | Pieczywo  Masło  Ser żółty  Papryka  Ogórek konserwowy  Kawa mleczna | 100g  10g  30g  100g  40g  240 ml | *Pszenica, gluten, mleko, laktoza,* | Kcal 2136  Białko 84 g  Węglowodany 294g  Tłuszcze 73 g  Kw.tł. nasycone 30g  Błonnik 29g  Sól 6g |
| **II śniadanie**  Ciepły mus bananowo- jabłkowy | Banan  Jabłko | 120g  170g |  |  |
| **Obiad**  Zupa pomidorowa z ryżem  Udko z kurczaka z ziemniakami i surówką z marchwi  Kompot | Zupa pomidorowa z ryżem  Udko  Ziemniaki  Surówka z marchwi  Kompot | 350 ml  150g  200g  100g  240ml | *Seler, pszenica, gluten, mleko, laktoza* |  |
| **Podwieczorek**  Gruszka | Gruszka | 170g |  |  |
| **Kolacja**  Kanapka z szynką | Pieczywo  Pomidor  Masło  Wędlina  Herbata | 100g  100g  10g  50g  240ml | *Pszenica, żyto, mleko, laktoza, gluten* |  |
| **Kolacja nocna**  Kanapka z papryką | Pieczywo  Masło  Papryka | 35g  10g  40g | *Pszenica, laktoza, gluten, mleko* |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data 13.03.2024** | **Środa 13.03.2024** | **Gramatura** | ***Alergeny*** | **Wartości odżywcze** |
| **Śniadanie**  Kanapka z rzodkiewką i serkiem kanapkowym  Herbata | Pieczywo  Masło  Serek kanapkowy  Rzodkiewka  Herbata | 100g  10g  50g  100g  240ml | *Pszenica, żyto, mleko, laktoza, gluten,* | Kcal 2168  Białko 75g  Węglowodany 340g  Tłuszcze 61g  Kw.tł. nasycone 20g  Błonnik 29g  Sól 4g |
| **II śniadanie**  Bułka maślana z jogurtem | Bułka maślana  Jogurt naturalny | 55g  150g | *Mleko, laktoza, pszenica, gluten* |  |
| **Obiad**  Krupnik  Bigos z mięsem i ziemniakami  Kompot | Krupnik  Wieprzowina  Ziemniaki  Kapusta kiszona  Kompot | 350 ml  100g  200g  100g  240ml | *Seler, mleko, laktoza* |  |
| **Podwieczorek**  Banan | Banan | 120g |  |  |
| **Kolacja**  Kanapka z wędliną i ogórkiem kiszonym | Pieczywo  Wędlina  Masło  Ogórek kiszony  Herbata | 100g  40g  10g  60g  240ml | *Pszenica, gluten* |  |
| **Kolacja nocna**  Kanapka z pomidorem | Pieczywo  Pomidor  Masło | 70g  100g  5g | *Pszenica, laktoza, gluten* |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data 14.03.2024** | **Czwartek 14.03.2024** | **Gramatura** | ***Alergeny*** | **Wartości odżywcze** |
| **Śniadanie**  Kanapka z pastą rybną  Herbata | Pieczywo  Masło  Ryba  Ogórek kiszony  Pomidor  Herbata | 100g  10g  50g  60g  80g  240ml | *Pszenica, żyto, gluten* | Kcal 2192  Białko 82g  Węglowodany 296  Tłuszcze 83g  Kw.tł. nasycone 27g  Błonnik 29g  Sól 5g |
| **II śniadanie**  Jogurt gruszokwy | Jogurt  Gruszka | 150g  130g | *Mleko, laktoza* |  |
| **Obiad**  Barszcz czerwony  Pierś z kurczaka w tymianku, ziemniaki, surówka z pekińskiej kapusty  Kompot | Barszcz czerwony  Kurczak  Ziemniaki  Surówka  Kompot | 350 ml  100g  200g  100g  240ml | *Seler, pszenica, gluten, mleko, laktoza*  *Jaja* |  |
| **Podwieczorek**  Jabłko | Jabłko | 170g |  |  |
| **Kolacja**  Kanapka z wędliną | Pieczywo  Wędlina  Masło  Ogórek konserwowy  Herbata | 90g  40g  10g  100g  240ml | *Pszenica, żyto, mleko, laktoza, gluten* |  |
| **Kolacja nocna**  Kanapka z papryką | Pieczywo  Masło  Papryka | 35g  10g  40g | *Pszenica, laktoza, gluten, mleko, laktoza* |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data 15.03.2024r.** | **Piątek 15.03.2024** | **Gramatura** | ***Alergeny*** | **Wartości odżywcze** |
|  |  |  |  |  |
| **Śniadanie**  Kanapki z serem białym  Kawa mleczna | Pieczywo  Masło  Twaróg  Rzodkiewka  Dżem  Kawa mleczna | 120g  10g  70g  100g  100g  240ml | *Pszenica, żyto, mleko, laktoza, gluten,* | Kcal 2199  Białko85 g  Węglowodany 303g  Tłuszcze 78g  Kw.tł. nasycone 31g  Błonnik 29g  Sól 5g |
| **II śniadanie**  Płatki owsiane z bananem i jogurtem | Banan  Płatki owsiane  Jogurt naturalny | 60g  20g  150g | *Mleko, laktoza, pszenica, gluten* |  |
| **Obiad**  Zupa kalafiorowa  Dorsz w panierce,  Surówka z marchewki i jabłka, ziemniaki  Kompot | Zupa kalafiorowa  Ziemniaki  Ryba  Surówka  Kompot | 350 ml  200g  100g  100g  240ml | *Seler, mleko, laktoza*  *Pszenica, gluten, mleko, laktoza* |  |
| **Podwieczorek**  Gruszka | Gruszka | 170g |  |  |
| **Kolacja**  Kanapki z pastą jajeczną | Pieczywo  Masło  Pasta jajeczna  Ogórek  Herbata | 100g  10g  60g  100g  240ml | *Pszenica, żyto, mleko, laktoza, gluten* |  |
| **Kolacja nocna**  Kanapka z pomidorem | Pieczywo  Masło  Pomidor | 35g  10g  100g | *Pszenica, laktoza, gluten, mleko* |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data 16.03.2024** | **Sobota 16.03.2024** | **Gramatura** | ***Alergeny*** | **Wartości odżywcze** |
| **Śniadanie**  Kanapka z pastą rybno- jajeczną    Herbata | Pieczywo  Masło  Ryba  Jaja  Ogórek  Herbata | 120g  10g  30g  30g  100g  240ml | *Pszenica, żyto, ,laktoza, gluten* | Kcal 2178  Białko 85g  Węglowodany 358g  Tłuszcze 49g  Kw.tł. nasycone 19g  Błonnik 34g  Sól 5g |
| **II śniadanie**  Mus jabłkowy | Mus jabłkowy | 300g |  |  |
| **Obiad**  Krupnik warzywny  Makaron z kurczakiem w sosie brokułowym  Kompot | Krupnik warzywny  Filet z piersi kurczaka  Makaron  Brokuły  Kompot | 350 ml  100g  80g  100g  240ml | *Seler, mleko, laktoza, pszenica, gluten*  *Pszenica, gluten, mleko, laktoza* |  |
| **Podwieczorek**  Banan | Banan | 120g |  |  |
| **Kolacja**  Kanapka z wędliną | Pieczywo  Wędlina  Masło  Rzodkiewka  Herbata | 120g  40g  10g  100g  240ml | *Pszenica, żyto, mleko, laktoza, gluten* |  |
| **Kolacja nocna**  Kanapka z pomidorem | Pieczywo  Masło  Pomidor | 35g  5g  100g | *Pszenica, laktoza, mleko, gluten* |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data 17.03.2024** | **Niedziela 17.03.2024** | **Gramatura** | ***Alergeny*** | **Wartości odżywcze** |
| **Śniadanie**  Kanapka z pomidorem i mozzarellą    Herbata | Pieczywo  Masło  Serek kanapkowy  Pomidor  Wędlina  Herbata | 120g  10g  50g  100g  30g  240ml | *Pszenica, żyto, ,laktoza, gluten* | Kcal 2188  Białko 80g  Węglowodany 317g  Tłuszcze 73g  Kw.tł. nasycone 28g  Błonnik 26g  Sól 5g |
| **II śniadanie**  Biszkopt pełnoziarnisty z jabłkiem | Biszkopt pełnoziarnisty z jabłkiem | 150g | *Pszenica, gluten, mleko, laktoza, jaja* |  |
| **Obiad**  Rosół z makaronem  Schab duszony w sosie własnym, surówka z białej kapusty, ziemniak  Kompot | Rosół z makaronem  Schab  Ziemniaki  Kapusta  Kompot | 350 ml  100g  200g  100g  240ml | *Seler, jaja, pszenica, gluten* |  |
| **Podwieczorek**  Jabłko | Jabłko | 170g |  |  |
| **Kolacja**  Kanapka z pastą z kurczaka i jajka ze szczypiorkiem | Pieczywo  Kurczak  Masło  Ogórek zielony  Jajko  Herbata | 100g  50g  10g  90g  60g  240ml | *Pszenica, żyto, mleko, laktoza, gluten, jaja* |  |
| **Kolacja nocna**  Kanapka z papryką | Pieczywo  Masło  Papryka | 35g  5g  50g | *Pszenica, laktoza, mleko, gluten* |  |