

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

JADŁOSPIS

CZWARTEK 25.01.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200
II Śniadanie	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Serek wiejski (7) Jabłko Sok warzywny Butelka wody	200 170 300 750
		Ilość w gramach		Ilość w gramach		Ilość w gramach
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Schab w sosie własnym D Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 100 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki Marchew gotowana	300 100 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 100 200 100
Podwieczorek	Mandarynka	130	Mandarynka	70	Jogurt naturalny (7)	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka warzywna z ogórkiem	250 100 35 15 30 30 200	herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek twarogowy (7) Szynka drobiowa (6,9) Mix sałat z sosem vinegret	250 100 15 30 30 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka warzywna z ogórkiem	250 100 15 30 30 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2805 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 49g Węglowodany 353g w tym cukry 20g Sól 4,4 g Błonnik 40g		KCAL: 2588 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 45g Węglowodany 329g w tym cukry 21g Sól 3,6 g błonnik 47g		KCAL: 2562 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:126g, w tym NKT 62g Węglowodany 309g w tym cukry 18g Sól 4,4g błonnik 48g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/ truskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200
II Śniadanie	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki Marchew gotowana	300 100 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki Marchew gotowana	300 100 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 100 200 100
Podwieczorek	Mandarynka	130	Mandarynka	70	Mandarynka	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka warzywna z ogórkiem	250 100 35 15 30 30 200	herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek twarogowy (7) Szynka drobiowa (6,9) Mix sałat z sosem vinegret	250 100 15 30 30 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka warzywna z ogórkiem	250 100 15 30 30 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2805 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 49g Węglowodany 353g w tym cukry 20g Sól 4,4 g Błonnik 40g		KCAL: 2588 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 45g Węglowodany 329g w tym cukry 21g Sól 3,6 g błonnik 47g		KCAL: 2805 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 49g Węglowodany 353g w tym cukry 20g Sól 4,4 g Błonnik 40g	

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

PIĄTEK 26.01.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (3,7) Szynka z kurczaka Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 100	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (3,7) Szynka z kurczaka Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 100	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (3,7) Szynka z kurczaka Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 100
II Śniadanie	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Sałátka cesarz z kurczakiem Wafel ryżowy Butelka wody	150 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Ryba po grecku (1,4,7,9) Ziemniaki got.	300 150 200	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Ryba po grecku (1,4,7,9) Ziemniaki got.	300 150 200	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Ryba po grecku (1,4,7,9) Ziemniaki got.	300 150 200
Podwieczorek	Sałátka z owocówsezonowych	150	Sałátka z owoców sezonowych	150	Kefir (7)	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka jarzynowa (3,7,9) Pasta z makreli (1,4,7)	250 100 35 15 300 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Sałatka jarzynowa (3,7,9) Pasta twarożek z koperkiem (7)	250 100 15 300 60	herbata Chleb razowy Masło(7) Sałatka jarzynowa (3,7,9) Pasta z makreli (1,4,7)	250 100 15 300 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2929 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:102g, w tym NKT 41g Węglowodany 402g w tym cukry 30g Sól 2,8g Błonnik 48g		KCAL: 2910 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 39g Węglowodany 399g w tym cukry 30g Sól 3,1g Błonnik 49g		KCAL: 3115 BIAŁKO: 151g TŁUSZCZ:116g, w tym NKT 43g Węglowodany 385g w tym cukry 19g Sól 3,6g Błonnik 45g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/truskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (3,7) Szynka z kurczaka Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 100	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (3,7) Szynka z kurczaka Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 100	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (3,7) Szynka z kurczaka Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 100
II Śniadanie	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750
Obiad	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Ryba po grecku (1,4,7,9) Ziemniaki got.	300 150 200	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Ryba po grecku (1,4,7,9) Ziemniaki got.	300 150 200	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Ryba po grecku (1,4,7,9) Ziemniaki got.	300 150 200
Podwieczorek	Sałátka z owoców sezonowych	150	Sałátka z owoców sezonowych	150	Sałátka z owocówsezonowych	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka jarzynowa (3,7,9) Pasta z makreli (1,4,7)	250 100 35 15 300 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Sałatka jarzynowa (3,7,9) Pasta twarożek z koperkiem (7)	250 100 15 300 60	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka jarzynowa (3,7,9) Pasta z makreli (1,4,7)	250 100 35 15 300 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2929 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:102g, w tym NKT 41g Węglowodany 402g w tym cukry 30g Sól 2,8g Błonnik 48g		KCAL: 2910 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 39g Węglowodany 399g w tym cukry 30g Sól 3,1g Błonnik 49g		KCAL: 2929 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:102g, w tym NKT 41g Węglowodany 402g w tym cukry 30g Sól 2,8g Błonnik 48g	

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 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

SOBOTA 27.01.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Jajko z sosem jogurtowym (3,7) Ser żółty(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	250 250 100 15 50 30 200	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Jajko z sosem jogurtowym (3,7) Ser biały w plasterkach (7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	250 250 100 15 50 30 200	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Jajko z sosem jogurtowym (3,7) Ser żółty(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	250 250 100 15 50 30 200
II Śniadanie	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Serek wiejski (7) Jabłko Sucharki b/c Butelka wody	200 170 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa ogórkowa (1,3,7,9) Kurczak po azjatycku z ryżem (1,7,9)	300 350	Zupa ogórkowa (1,3,7,9) Kurczak po azjatycku z ryżem (1,7,9)	300 350	Zupa ogórkowa (1,3,7,9) Kurczak po azjatycku z ryżem (1,7,9)	300 350
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Jogurt naturalny (7)	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (4,9) Ser topiony (7) Ogórek kiszony ,kielki	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z warzyw pieczonych Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (4,9) Ser topiony (7) Ogórek kiszony ,kielki	250 100 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3102 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 49g Węglowodany 419g w tym cukry 36g Sól 5,9g Błonnik 52g		KCAL: 2850 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 41g Węglowodany 400g w tym cukry 19g Sól 4,8g Błonnik 48g		KCAL: 2858 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ:102g, w tym NKT 50g Węglowodany 370g w tym cukry 18g Sól 4,5g Błonnik 51g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Jajko z sosem jogurtowym (3,7) Ser żółty(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	250 250 100 15 50 30 200	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Jajko z sosem jogurtowym (3,7) Ser biały w plasterkach (7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	250 250 100 15 50 30 200	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Jajko z sosem jogurtowym (3,7) Ser żółty(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	250 250 100 15 50 30 200
II Śniadanie	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750
Obiad	Zupa ogórkowa (1,3,7,9) Kurczak po azjatycku z ryżem (1,7,9)	300 350	Zupa ogórkowa (1,3,7,9) Kurczak po azjatycku z ryżem (1,7,9)	300 350	Zupa ogórkowa (1,3,7,9) Kurczak po azjatycku z ryżem (1,7,9)	300 350
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (4,9) Ser topiony (7) Ogórek kiszony ,kielki	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z warzyw pieczonych Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (4,9) Ser topiony (7) Ogórek kiszony ,kielki	250 100 35 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3102 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 49g Węglowodany 419g w tym cukry 36g Sól 5,9g Błonnik 52g		KCAL: 2850 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 41g Węglowodany 400g w tym cukry 19g Sól 4,8g Błonnik 48g		KCAL: 3102 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 49g Węglowodany 419g w tym cukry 36g Sól 5,9g Błonnik 52g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

NIEDZIELA 28.01.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały w plastrach Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 30 200
II Śniadanie	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Salatka z burakiem i fetą (7) Kefir Butelka wody	150 300 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz panierowany(1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz duszony (1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz panierowany(1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony	300 120 200 100
Podwieczorek	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150	Ślupki warzywne	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa z zieleciną (.7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3259 BIAŁKO: 143g TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 60g Węglowodany 387 g w tym cukry 21g Sól 4,2g Błonnik 39g		KCAL: 3118 BIAŁKO: 146g TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 50g Węglowodany 375 g w tym cukry 19g Sól 4 g Błonnik 40g		Kcal : 3150 BIAŁKO: 147g TŁUSZCZ:136g, w tym NKT 61g Węglowodany 351g w tym cukry 18g Sól 4,5g Błonnik 51g	
	Dieta ciążowa/matki karmiąca		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 50 30 200
II Śniadanie	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz duszony (1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz duszony (1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz panierowany(1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony	300 120 200 100
Podwieczorek	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa z zieleciną (.7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3259 BIAŁKO: 143g TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 60g Węglowodany 387 g w tym cukry 21g Sól 4,2g Błonnik 39g		KCAL: 3118 BIAŁKO: 146g TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 50g Węglowodany 375 g w tym cukry 19g Sól 4 g Błonnik 40g		KCAL: 3259 BIAŁKO: 143g TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 60g Węglowodany 387 g w tym cukry 21g Sól 4,2g Błonnik 39g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

PONIEDZIAŁEK 29.01.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka w galarecie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie	250 250 100 35 15 60 60 150	Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka w galarecie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie	250 250 100 15 60 60 150	Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka w galarecie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie	250 250 100 15 60 60 150
II Śniadanie	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Jajko z sosem jogurtowym(3,7) Kefir Mix sałat Butelka wody	100 300 150 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa jarzynowa (1,7,9) Szare kluchy z boczkiem(1) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Filet w ziołach Ziemniaki gotowane Marchewka gotowana	300 100 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Szare kluchy z boczkiem (1) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Kisiel b/c	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Paszтет pieczony (1,9) Mix sałat z ogórkiem	250 100 35 15 30 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Mix sałat	250 100 15 30 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem (7) Mix sałat z ogórkiem	250 100 15 30 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2857 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ: 103g, w tym NKT 48g Węglowodany 395g w tym cukry 32g Sól 4,2g błonnik 40g		KCAL: 2642 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ: 102g, w tym NKT 54g Węglowodany 372g w tym cukry 31g Sól 4,1g błonnik 34g		Kcal : 2535 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ: 104g, w tym NKT 47g Węglowodany 353g w tym cukry 27g Sól 3,7g błonnik 36g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka w galarecie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie	250 250 100 35 15 60 60 150	Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka w galarecie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie	250 250 100 15 60 60 150	Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka w galarecie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie	250 250 100 35 15 60 60 150
II Śniadanie	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750
Obiad	Zupa jarzynowa (1,7,9) Szare kluchy z boczkiem(1) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Filet w ziołach Ziemniaki gotowane Marchewka gotowana	300 100 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Szare kluchy z boczkiem(1) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Kisiel b/c	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Paszтет pieczony (1,9) Mix sałat z ogórkiem	250 100 35 15 30 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Mix sałat	250 100 15 30 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Paszтет pieczony (1,9) Mix sałat z ogórkiem	250 100 35 15 30 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2857 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ: 103g, w tym NKT 48g Węglowodany 395g w tym cukry 32g Sól 4,2g błonnik 40g		KCAL: 2642 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ: 102g, w tym NKT 54g Węglowodany 372g w tym cukry 31g Sól 4,1g błonnik 34g		KCAL: 2857 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ: 103g, w tym NKT 48g Węglowodany 395g w tym cukry 32g Sól 4,2g błonnik 40g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

WTOREK 30.01.2024						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta twarogowa z burakiem (7) Szynka drobiowa (6) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa)	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta twarogowa z burakiem (7) Szynka drobiowa (6) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa,koperek)	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta twarogowa z burakiem (7) Szynka drobiowa (6) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Jabłko Kefir Wafle ryżowe Butelka wody	170 300 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem z soczewicy (1,7,9) Gulasz z kurczaka Kasza jęczmienna(1) Buraczki	300 100 100 100	Zupa krem z soczewicy (1,7,9) Gulasz z kurczaka Kasza jęczmienna(1) Buraczki	300 100 100 100	Zupa krem z soczewicy (1,7,9) Gulasz z kurczaka Kasza jęczmienna(1) Buraczki	300 100 100 100
Podwieczorek	Sałatka owocowa	150	Sałatka owocowa	150	Sałata z warzywami	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z makreli (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (1,7) Serek twarogowy (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta z makreli (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3077 BIAŁKO: 137g TŁUSZCZ 112g, w tym NKT 50g Węglowodany 402g w tym cukry 28g Sól 3,1g Błonnik 36 g		KCAL: 2883 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ 110g, w tym NKT 54g Węglowodany 388g w tym cukry 22g Sól 2,2g Błonnik 37 g		Kcal : 2776 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ;105g, w tym NKT 49g Węglowodany 337g w tym cukry 15g Sól 6,4g Błonnik 38g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta twarogowa z burakiem (7) Szynka drobiowa (6) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa)	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta twarogowa z burakiem (7) Szynka drobiowa (6) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa,koperek)	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta twarogowa z burakiem (7) Szynka drobiowa (6) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750
Obiad	Zupa krem z soczewicy (1,7,9) Gulasz z kurczaka Kasza jęczmienna(1) Buraczki	300 100 100 100	Zupa krem z soczewicy (1,7,9) Gulasz z kurczaka Kasza jęczmienna(1) Buraczki	300 100 100 100	Zupa krem z soczewicy (1,7,9) Gulasz z kurczaka Kasza jęczmienna(1) Buraczki	300 100 100 100
Podwieczorek	Sałatka owocowa	150	Sałatka owocowa	150	Sałatka owocowa	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z makreli (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (1,7) Serek twarogowy (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z makreli (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3077 BIAŁKO: 137g TŁUSZCZ 112g, w tym NKT 50g Węglowodany 402g w tym cukry 28g Sól 3,1g Błonnik 36 g		KCAL: 2883 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ 110g, w tym NKT 54g Węglowodany 388g w tym cukry 22g Sól 2,2g Błonnik 37 g		KCAL: 3077 BIAŁKO: 137g TŁUSZCZ 112g, w tym NKT 50g Węglowodany 402g w tym cukry 28g Sól 3,1g Błonnik 36 g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

ŚRODA 31.01.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 100 35 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 15 50 30 200
II Śniadanie	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Serek wiejski (7) Sałatka grecka z fetą (7) Butelka wody	200 170 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Krokiot z kapustą i mięsem (1,3,7,9)	300 350	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Naleśnik z twarogiem i dżemem (1,3,7)	300 350	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Krokiot z kapustą i mięsem (1,3,7,9)	300 350
Podwieczorek	Jabłko	170	Jabłko	170	Jabłko	170
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(6,3) Sałatka z burakiem i fetą (7)	250 100 35 15 60 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(6,3) Sałatka z burakiem i fetą (7)	250 100 15 60 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(6,3) Sałatka z burakiem i fetą (7)	250 100 15 60 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3190 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:111g, w tym NKT 47g Węglowodany 435g w tym cukry 22g Sól 4,3g Błonnik 49g		KCAL: 3100 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53g Węglowodany 433g w tym cukry 25g Sól 3g Błonnik 57g		Kcal : 3043 BIAŁKO: 139g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 53G Węglowodany 377g w tym cukry 22g Sól 4,8g Błonnik 52g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata(1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 35 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 35 15 50 30 200
II Śniadanie	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750
Obiad	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Krokiot z mięsem (1,3,7,9)	300 350	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Naleśnik z twarogiem i dżemem (1,3,7)	300 350	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Krokiot z kapustą i mięsem (1,3,7,9)	300 350
Podwieczorek	Jabłko	170	Jabłko	170	Jabłko	170
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(6,3) Sałatka z burakiem i fetą (7)	250 100 35 15 60 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(6,3) Sałatka z burakiem i fetą (7)	250 100 15 60 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(6,3) Sałatka z burakiem i fetą (7)	250 100 35 15 60 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3190 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:111g, w tym NKT 47g Węglowodany 435g w tym cukry 22g Sól 4,3g Błonnik 49g		KCAL: 3100 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53g Węglowodany 433g w tym cukry 25g Sól 3g Błonnik 57g		KCAL: 3190 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:111g, w tym NKT 47g Węglowodany 435g w tym cukry 22g Sól 4,3g Błonnik 49g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

CZWARTEK 1.02.2024						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata, pomidor, ogórek pestki dyni, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata, pomidor, ogórek pestki dyni, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata, pomidor, ogórek pestki dyni, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200
II Śniadanie	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Kisiel b/c Kefir Butelka wody	300 300 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet drobiowy panierowany (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Filet grillowany Ziemniaki Warzywa na parze	300 120 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet drobiowy panierowany (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100
Podwieczorek	Sałatka owocowa	150	Sałatka owocowa	150	Sok pomidorowy	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli (1,7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z twarogu z koperkiem(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli (1,7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3140 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 53g Węglowodany 423g w tym cukry 22g Sól 2,9g Błonnik 44g		KCAL: 2586 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:87g, w tym NKT 40g Węglowodany 367g w tym cukry 17g Sól 1,7g Błonnik 37g		Kcal : 2905 BIAŁKO: 101g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 53G Węglowodany 388g w tym cukry 22g Sól 2,8g Błonnik 50g	
	Dieta ciężowa/matki karmiąca		Dieta lekkostrawna niskotuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata, pomidor, ogórek pestki dyni, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata, pomidor, ogórek pestki dyni, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata, pomidor, ogórek pestki dyni, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200
II Śniadanie	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet drobiowy panierowany (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Filet grillowany Ziemniaki Warzywa na parze	300 120 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet drobiowy panierowany (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100
Podwieczorek	Sałatka owocowa	150	Sałatka owocowa	150	Sałatka owocowa	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli (1,7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z twarogu z koperkiem(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli (1,7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3140 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 53g Węglowodany 423g w tym cukry 22g Sól 2,9g Błonnik 44g		KCAL: 2586 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:87g, w tym NKT 40g Węglowodany 367g w tym cukry 17g Sól 1,7g Błonnik 37g		KCAL: 3140 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 53g Węglowodany 423g w tym cukry 22g Sól 2,9g Błonnik 44g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

PIĄTEK 2.02.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Twarożek na słodko Szynka z kurczaka Dżem Mix sałat z warzywami	250 250 100 35 15 60 30 50 200	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Twarożek z koperkiem Szynka z kurczaka Dżem Mix sałat z warzywami	250 250 100 35 15 60 30 50 200	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Twarożek z koperkiem Szynka z kurczaka Mix sałat z warzywami	250 250 100 35 15 60 30 200
II Śniadanie	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Serek wiejski (7) Kanapka z szynką, sałata,(1,6) Butelka wody	200 70 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa gulaszowa (1,7,9) Gzik z cebulka Ziemniaki Mix sałat z sosem vinegret	300 120 200 100	Zupa gulaszowa (1,7,9) Gzik Ziemniaki Mix sałat z sosem vinegret	300 120 200 100	Zupa gulaszowa (1,7,9) Gzik z cebulka Ziemniaki Mix sałat z sosem vinegret	300 120 200 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Jogurt naturalny	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka(6,9) Ser żółty (7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka(6,9) Ser kanapkowy (7) Mix sałat,	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka(6,9) Ser żółty (7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3180 BIAŁKO: 150g TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 42g Węglowodany 372g w tym cukry 30g Sól 4,9g Błonnik 35g		KCAL: 3087 BIAŁKO: 142g TŁUSZCZ:126g, w tym NKT 42g Węglowodany 359g w tym cukry 30g Sól 3g Błonnik 35g		Kcal : 2822 BIAŁKO: 146g TŁUSZCZ:124g, w tym NKT 38g Węglowodany 292g w tym cukry 13g Sól 4,4g Błonnik 30g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Twarożek na słodko Szynka z kurczaka Dżem Mix sałat z warzywami	250 250 100 35 15 60 30 50 200	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Twarożek z koperkiem Szynka z kurczaka Dżem Mix sałat z warzywami	250 250 100 35 15 60 30 50 200	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Twarożek na słodko Szynka z kurczaka Dżem Mix sałat z warzywami	250 250 100 35 15 60 30 50 200
II Śniadanie	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750
Obiad	Zupa gulaszowa (1,7,9) Gzik z cebulka Ziemniaki Mix sałat z sosem vinegret	300 120 200 100	Zupa gulaszowa (1,7,9) Gzik Ziemniaki Mix sałat z sosem vinegret	300 120 200 100	Zupa gulaszowa (1,7,9) Gzik z cebulka Ziemniaki Mix sałat z sosem vinegret	300 120 200 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka(6,9) Ser żółty (7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka(6,9) Ser kanapkowy (7) Mix sałat,	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka(6,9) Ser żółty (7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3180 BIAŁKO: 150g TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 42g Węglowodany 372g w tym cukry 30g Sól 4,9g Błonnik 35g		KCAL: 3087 BIAŁKO: 142g TŁUSZCZ:126g, w tym NKT 42g Węglowodany 359g w tym cukry 30g Sól 3g Błonnik 35g		KCAL: 3180 BIAŁKO: 150g TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 42g Węglowodany 372g w tym cukry 30g Sól 4,9g Błonnik 35g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

SOBOTA 3.02.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata , pomidor, ogórek, kielki oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata , pomidor, kielki oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata , pomidor, ogórek, kielki oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200
II Śniadanie	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Jabłko Kefir Suchary b/c Butelka wody	130 300 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa ziemniaczana (1,7,9) Pulpet w sosie pomidorowym (1,3,7,.) Ziemniaki Warzywa got.	300 100 200 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) Pulpet w sosie pomidorowym (1,3,7,.) Ziemniaki Warzywa got.	300 100 200 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) Pulpet w sosie pomidorowym (1,3,7,.) Ziemniaki Warzywa got.	300 100 200 100
Podwieczorek	Sałatka owocowa	150	Sałatka owocowa	150	Warzywny słupek	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 30 30 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 30 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3083 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ: 109g, w tym NKT 47g Węglowodany 423g w tym cukry 17g Sól 3,1g Błonnik 57g		KCAL: 2980 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ: 108g, w tym NKT 42g Węglowodany 412g w tym cukry 16g Sól 2,9g Błonnik 53g		Kcal : 2596 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ: 99g, w tym NKT 47g Węglowodany 332g w tym cukry 13g Sól 3,6g Błonnik 59g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata , pomidor, ogórek, kielki oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata , pomidor, kielki oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata , pomidor, ogórek, kielki oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 200
II Śniadanie	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750
Obiad	Zupa ziemniaczana (1,7,9) Pulpet w sosie pomidorowym (1,3,7,.) Ziemniaki Warzywa got.	300 100 200 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) Pulpet w sosie pomidorowym (1,3,7,.) Ziemniaki Warzywa got.	300 100 200 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) Pulpet w sosie pomidorowym (1,3,7,.) Ziemniaki Warzywa got.	300 100 200 100
Podwieczorek	Sałatka owocowa	150	Sałatka owocowa	150	Sałatka owocowa	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 30 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 30 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3083 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ: 109g, w tym NKT 47g Węglowodany 423g w tym cukry 17g Sól 3,1g Błonnik 57g		KCAL: 2980 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ: 108g, w tym NKT 42g Węglowodany 412g w tym cukry 16g Sól 2,9g Błonnik 53g		KCAL: 3083 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ: 109g, w tym NKT 47g Węglowodany 423g w tym cukry 17g Sól 3,1g Błonnik 57g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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