

FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo

Dietetyk Monika Roszkowiak

JADŁOSPIS

WTOREK 05.03.2024

	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 (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Pasta twarogowa (7,) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,	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	Kabanosy Kefir Chleb chrupki Butelka wody	130 300 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z masłem i cynamonem (1,3,7)	300 350	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka cesar	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Salatka jarzynowa (4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 150 30 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Salatka jarzynowa (4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 15 150 30 60	herbata Chleb razowy Masło(7) Salatka jarzynowa (4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 15 150 30 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3062 TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 49g BIAŁKO: 112g Węglowodany 323g w tym cukry 30g Sól 2,8g,Błonnik 45		KCAL: 2907 TŁUSZCZ:102g, w tym NKT 42g BIAŁKO: 119g Węglowodany 380g w tym cukry 30g Sól 2,8g,Błonnik 40		Kcal : 2699 TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 51g BIAŁKO: 112g Węglowodany 345g w tym cukry 21g Sól 2,3g,Błonnik 39	
	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 (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Pasta twarogowa (7,) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,	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 barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Salatka jarzynowa (4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 150 30 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Salatka jarzynowa (4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 15 150 30 60	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Salatka jarzynowa (4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 150 30 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3062 TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 49g BIAŁKO: 112g Węglowodany 323g w tym cukry 30g Sól 2,8g,Błonnik 45		KCAL: 2907 TŁUSZCZ:102g, w tym NKT 42g BIAŁKO: 119g Węglowodany 380g w tym cukry 30g Sól 2,8g,Błonnik 40		KCAL: 3062 TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 49g BIAŁKO: 112g Węglowodany 323g w tym cukry 30g Sól 2,8g,Błonnik 45	

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. tulin 14. Mięczaki

ŚRODA 6.03.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z makrelą (4,7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z koperkiem (7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z makrelą (4,7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Woda mineralna	150 200 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krupnik z ziemniakami (1,7,9) Kotlet w płatkach kukurydzianych (1,3,7,) Ziemniaki puree Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa krupnik z ziemniakami (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki puree Mix warzyw got	300 150 200 100	Zupa krupnik z ziemniakami (1,7,9) Kotlet w płatkach kukurydzianych (1,3,7,) Ziemniaki puree Surówka z marchewki	300 150 200 100
Podwieczorek	BANAN	130	BANAN	130	Koktajl owocowy (7)	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z buraka Salami	250 100 35 15 150 60	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Sałatka z buraka Szynka drobiowa	250 90 15 150 60	herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Sałatka z buraka Szynka drobiowa	250 100 15 150 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2827 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 49g Węglowodany 383g w tym cukry 30g Sól 3,6g, Błonnik 40		KCAL: 2777 BIAŁKO: 68g TŁUSZCZ:86g, w tym NKT 39g Węglowodany 357g w tym cukry 28g Sól 4g, Błonnik 45		KCAL: 2908 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 48g Węglowodany 417g w tym cukry 28g Sól 3,6g, Błonnik 47	
	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	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z makrelą (4,7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z koperkiem (7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z makrelą (4,7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750
Obiad	Zupa barszcz biały z makaronem (1,7,9) Kotlet w płatkach kukurydzianych (1,3,7,) Ziemniaki puree Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa barszcz biały z makaronem (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki puree Mix warzyw got	300 150 200 100	Zupa barszcz biały z makaronem (1,7,9) Kotlet w płatkach kukurydzianych (1,3,7,) Ziemniaki puree Surówka z marchewki	300 150 200 100
Podwieczorek	BANAN	130	BANAN	130	BANAN	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z buraka Salami	250 100 35 15 150 60	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Sałatka z buraka Szynka drobiowa	250 90 15 150 60	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z buraka Salami	250 100 35 15 150 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2827 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 49g Węglowodany 383g w tym cukry 30g Sól 3,6g, Błonnik 40		KCAL: 2777 BIAŁKO: 98g TŁUSZCZ:66g, w tym NKT 39g Węglowodany 357g w tym cukry 28g Sól 4g, Błonnik 45		KCAL: 2827 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 49g Węglowodany 383g w tym cukry 30g Sól 3,6g, Błonnik 40	

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

CZWARTEK 07.03.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko got z majonezem (3,7) Szynka drobiowa(6,9) Papryka Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 50 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko got (3,7) Szynka drobiowa(6,9) Papryka Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 50 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Jajko got z majonezem (3,7) Szynka drobiowa(6,9) Papryka Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 50 200
II Śniadanie	Gruszka Kefir, Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir, Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Sałátka warzywna z sosem vinegret Wafel ryżowy Butelka wody	300 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami Krokiety z mięsem i kiszoną kapustą(1,7,9)	300 350	Rosół wiedeński z kaszką Naleśnik z twarogiem (1,3,7)	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami Krokiety z mięsem i kiszoną kapustą(1,7,9)	300 350
Podwieczorek	Sałátka z owoców sezonowych	150	Sałátka z owoców sezonowych	150	Kefir (7)	330
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Ser żółty (7) Papryka ,marchewka	250 100 35 15 60 30 100	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka drobiowa (6,9) Papryka, marchewka	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Ser żółty (7) Papryka, marchewka	250 100 15 60 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3223 BIAŁKO: 155g TŁUSZCZ:142g, w tym NKT 66g Węglowodany 371g w tym cukry 22g Sól 4,6g,Błonnik 54g		KCAL: 2991 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:107g, w tym NKT 35g Węglowodany 355g w tym cukry 21g Sól 4,5g,Błonnik 43g		KCAL: 3146 BIAŁKO: 155g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 63g Węglowodany 351g w tym cukry 12g Sól 4,6g,Błonnik 54	
	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	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko got z majonezem (3,7) Szynka drobiowa(6,9) Papryka Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 50 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko got (3,7) Szynka drobiowa(6,9) Papryka Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 50 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko got z majonezem (3,7) Szynka drobiowa(6,9) Papryka Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 50 200
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 ogórkowa z ziemniakami Krokiety z mięsem i kiszoną kapustą(1,7,9)	300 350	Rosół wiedeński z kaszką Naleśnik z twarogiem (1,3,7)	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami Krokiety z mięsem i kiszoną kapustą(1,7,9)	300 350
Podwieczorek	Sałátka z owoców sezonowych	150	Sałátka z owoców sezonowych	150	Sałátka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Ser żółty (7) Papryka ,marchewka	250 100 35 15 60 30 100	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka drobiowa (6,9) Papryka, marchewka	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Ser żółty (7) Papryka ,marchewka	250 100 35 15 60 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3223 BIAŁKO: 155g TŁUSZCZ:142g, w tym NKT 66g Węglowodany 371g w tym cukry 22g Sól 4,6g,Błonnik 54g		KCAL: 2991 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:107g, w tym NKT 35g Węglowodany 355g w tym cukry 21g Sól 4,5g,Błonnik 43g		KCAL: 3223 BIAŁKO: 155g TŁUSZCZ:142g, w tym NKT 66g Węglowodany 371g w tym cukry 22g Sól 4,6g,Błonnik 54g	

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

PIĄTEK 08.03.2024

	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 (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser żółty (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser biały homogenizowany (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser żółty (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Stępki warzywne z hummusem Serek wiejski Woda mineralna	150 200 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie cytrynowym (1,4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany	300 150 200 100	Zupa jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie cytrynowym (1,4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany	300 150 200 100	Zupa jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie cytrynowym (1,4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany	300 150 200 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Jogurt naturalny (7)	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Mix serów Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Serek kanapkowy Mix sałat	250 100 15 60 60 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Mix serów Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Kcal : 2706 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53g Węglowodany 344g w tym cukry 28g Sól 3,4g Błonnik 38g		Kcal : 2666 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 49g Węglowodany 344g w tym cukry 28g Sól 3,4g Błonnik 39g		Kcal : 2569 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 50g Węglowodany 369g w tym cukry 17g Sól 3,3g Błonnik 46g	
	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 (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser żółty (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser biały homogenizowany (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser żółty (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750
Obiad	Zupa jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie cytrynowym (1,4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany	300 150 200 100	Zupa jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie cytrynowym (1,4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany	300 150 200 100	Zupa jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie cytrynowym (1,4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany	300 150 200 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Mix serów Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Serek kanapkowy Mix sałat	250 100 15 60 60 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Mix serów Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Kcal : 2706 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53g Węglowodany 344g w tym cukry 28g Sól 3,4g Błonnik 38g		Kcal : 2666 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 49g Węglowodany 344g w tym cukry 28g Sól 3,4g Błonnik 39g		Kcal : 2706 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53g Węglowodany 344g w tym cukry 28g Sól 3,4g Błonnik 38g	

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

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

SOBOTA 09.03.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	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, Butelka wody	130 300 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,3,7) S	300 350	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,3,7) S	300 350	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,3,7) S	300 350
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z buraka z fetą (1,7)	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser biały (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2926 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 48g Węglowodany 360g w tym cukry 20g Sól 3,9g Błonnik 47g		KCAL: 2830 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 44g Węglowodany 360g w tym cukry 20g Sól 3,9g Błonnik 47g		Kcal : 2789 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 47g Węglowodany 356g w tym cukry 19g Sól 3,8g Błonnik 55g	
	Dieta ciężowa/matki karmiąca		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	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 kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,3,7) S	300 350	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,3,7) S	300 350	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,3,7) S	300 350
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser biały (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2926 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 48g Węglowodany 360g w tym cukry 20g Sól 3,9g Błonnik 47g		KCAL: 2830 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 44g Węglowodany 360g w tym cukry 20g Sól 3,9g Błonnik 47g		KCAL: 2926 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 48g Węglowodany 360g w tym cukry 20g Sól 3,9g Błonnik 47g	

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. tubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

NIEDZIELA 10.03.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 200	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 200	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 200
II Śniadanie	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Woda mineralna	150 200 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makronem (1,3,7) Gyros drobiowy Ryż Surówka z kapusty białej	300 150 200 100	Rosół z makronem (1,3,7) Gyros drobiowy Ryż Marchew gotowana	300 150 200 100	Rosół z makronem (1,3,7) Gyros drobiowy Ryż Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Kisiel bez cukru	200
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3178 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 69g Węglowodany 388g w tym cukry 33g Sól 4,6g Błonnik 38g		KCAL: 3098 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 69g Węglowodany 388g w tym cukry 33g Sól 4,6g Błonnik 38g		KCAL: 3020 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 62g Węglowodany 355g w tym cukry 22g Sól 4,2g Błonnik 40g	
	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	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 200	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 200	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 200
II Śniadanie	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750
Obiad	Rosół z makronem (1,3,7) Gyros drobiowy Ryż Surówka z kapusty białej	300 150 200 100	Rosół z makronem (1,3,7) Gyros drobiowy Ryż Marchew gotowana	300 150 200 100	Rosół z makronem (1,3,7) Gyros drobiowy Ryż Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3178 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 69g Węglowodany 388g w tym cukry 33g Sól 4,6g Błonnik 38g		KCAL: 3098 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 69g Węglowodany 388g w tym cukry 33g Sól 4,6g Błonnik 38g		KCAL: 3178 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 69g Węglowodany 388g w tym cukry 33g Sól 4,6g Błonnik 38g	

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

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

PONIEDZIAŁEK 11.03.2024

	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 (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni, koperek)	250 250 100 15 70 30 50 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko na miękko (3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni, koperek)	250 250 100 15 70 30 50 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni, koperek)	250 250 100 15 70 30 50 200
II Śniadanie	Gruszka Kefir, Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir, Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Sałatka pomidorowa z cebulką Kefir, Chleb chrupki Butelka wody	200 300 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7) Kotlet mielony panierowany(1,3) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7) Pulpet w sosie koperkowym (1,3) Ziemniaki got. Mix warzyw na parze	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7) Kotlet mielony panierowany (1,3) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego	300 120 200 100
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Jogurt naturalny z płatkami (1,7)	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta z warzyw Szynka drobiowa (6) Mix kielków	250 100 15 50 30 30	herbata Chleb razowy(1) Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 50 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3359 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 51g Węglowodany 356g w tym cukry 19g Sól 53,9g Błonnik 41g		KCAL: 2911 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 47g Węglowodany 352g w tym cukry 19g Sól 3,8g Błonnik 40g		Kcal : 3201 BIAŁKO: 139g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 51g Węglowodany 331g w tym cukry 11g Sól 3,5g Błonnik 39g	
	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 (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 50 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 50 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 50 200
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 pomidorowa z ryżem (1,3,7) Kotlet mielony panierowany(1,3) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7) Pulpet w sosie koperkowym (1,3) Ziemniaki got. Mix warzyw na parze	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7) Kotlet mielony panierowany(1,3) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego	300 120 200 100
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta z warzyw Szynka drobiowa (6) Mix kielków	250 100 15 50 30 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3359 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 51g Węglowodany 356g w tym cukry 19g Sól 53,9g Błonnik 41g		KCAL: 2911 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 47g Węglowodany 352g w tym cukry 19g Sól 3,8g Błonnik 40g		Kcal : 3201 BIAŁKO: 139g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 51g Węglowodany 331g w tym cukry 11g Sól 3,5g Błonnik 39g	

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

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

WTOREK 12.03.2024

	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 Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Woda mineralna	150 200 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa jarzynowa Kaszotto z kurczakiem i pieczarkami (1,7,9)	300 350	Zupa jarzynowa Kaszotto z kurczakiem i warzywami (1,7,9)	300 350	Zupa jarzynowa Kaszotto z kurczakiem i pieczarkami (1,7,9)	300 350
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) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser biały (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2994 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ;84g, w tym NKT 34g Węglowodany 355g w tym cukry 43g Sól 3,3g Błonnik 36g		KCAL: 2804 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ;64g, w tym NKT 34g Węglowodany 355g w tym cukry 35g Sól 2,3g Błonnik 36g		Kcal : 2436 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ;73g, w tym NKT 34g Węglowodany 345g w tym cukry 22g Sól 3 g Błonnik 36g	
	Dieta ciężowa/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 Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750
Obiad	Zupa jarzynowa Kaszotto z kurczakiem i pieczarkami (1,7,9)	300 350	Zupa jarzynowa Kaszotto z kurczakiem i warzywami (1,7,9)	300 350	Zupa jarzynowa Kaszotto z kurczakiem i pieczarkami (1,7,9)	300 350
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) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser biały (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2994 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ;84g, w tym NKT 34g Węglowodany 355g w tym cukry 43g Sól 3,3g Błonnik 36g		KCAL: 2804 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ;64g, w tym NKT 34g Węglowodany 355g w tym cukry 35g Sól 2,3g Błonnik 36g		KCAL: 2994 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ;84g, w tym NKT 34g Węglowodany 355g w tym cukry 43g Sól 3,3g Błonnik 36g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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. tulin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

ŚRODA 13.03.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	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, Chleb chrupki Butelka wody	130 300 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa Żurek z ziemniakami (1,7,9) G Schab w sosie własnym Pyzy (1) Mizeria (7)	300 150 100 100	Zupa Żurek z ziemniakami (1,7,9) G Schab w sosie własnym Pyzy (1) Sałata z jogurtem (7)	300 150 100 100	Zupa Żurek z ziemniakami (1,7,9) G Schab w sosie własnym Pyzy (1) Mizeria (7)	300 150 100 100
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka ziemniaczana z ogórkiem	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser biały (7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3262 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ: 138g, w tym NKT 34g Węglowodany 399g w tym cukry 33g Sól 5,6g błonnik 37g		KCAL: 3138 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ: 118g, w tym NKT 28g Węglowodany 379g w tym cukry 30g Sól 5,6g błonnik 37g		Kcal : 3025 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ: 127g, w tym NKT 32g Węglowodany 392g w tym cukry 24g Sól 5,5g błonnik 48g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna nisko tłuszczowa (wątrobowa/truskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	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 Żurek z ziemniakami (1,7,9) G Schab w sosie własnym Pyzy (1) Mizeria (7)	300 150 100 100	Zupa Żurek z ziemniakami (1,7,9) G Schab w sosie własnym Pyzy (1) Sałata z jogurtem (7)	300 150 100 100	Zupa Żurek z ziemniakami (1,7,9) G Schab w sosie własnym Pyzy (1) Mizeria (7)	300 150 100 100
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser biały (7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3262 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ: 138g, w tym NKT 34g Węglowodany 399g w tym cukry 33g Sól 5,6g błonnik 37g		KCAL: 3138 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ: 118g, w tym NKT 28g Węglowodany 379g w tym cukry 30g Sól 5,6g błonnik 37g		KCAL: 3262 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ: 138g, w tym NKT 34g Węglowodany 399g w tym cukry 33g Sól 5,6g błonnik 37g	

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

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

CZWARTEK 14.03.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 30 30 30 150 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 30 30 30 150 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 30 30 30 150 200
II Śniadanie	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Wafel zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Barszcz czerwony z makronem (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3) Mix warzyw gotowanych	300 120 100 200	Barszcz czerwony z makronem (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Kasza jęczmienna (1) Mix warzyw gotowanych	300 120 100 200	Barszcz czerwony z makronem (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Kasza jęczmienna (1) Mix warzyw gotowanych	300 120 100 200
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Sok pomidorowy	330
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz Ser topiony (4) Mix sałata z pomidorem	250 100 35 15 60 50 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta rybna (6) Ser biały plastry (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz Ser topiony (4) Mix sałata z pomidorem	250 100 35 15 60 50 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3452 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ: 119g, w tym NKT 40g Węglowodany 414g w tym cukry 50g Sól 2,8 g błonnik 47g		KCAL: 3383 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ: 110g, w tym NKT 30g Węglowodany 404g w tym cukry 44g Sól 2,8 g błonnik 47g		KCAL: 3074 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ: 118g, w tym NKT 43g Węglowodany 390g w tym cukry 30g Sól 3g błonnik 44g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna nisko tłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 30 30 30 150 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 30 30 30 150 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 30 30 30 150 200
II Śniadanie	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750
Obiad	Barszcz czerwony z makronem (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3) Mix warzyw gotowanych	300 120 100 200	Barszcz czerwony z makronem (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Kasza jęczmienna (1) Mix warzyw gotowanych	300 120 100 200	Barszcz czerwony z makronem (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Kasza jęczmienna (1) Mix warzyw gotowanych	300 120 100 200
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz Ser topiony (4) Mix sałata z pomidorem	250 100 35 15 60 50 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta rybna (6) Ser biały plastry (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz Ser topiony (4) Mix sałata z pomidorem	250 100 35 15 60 50 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3452 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ: 119g, w tym NKT 40g Węglowodany 414g w tym cukry 50g Sól 2,8 g błonnik 47g		KCAL: 3383 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ: 110g, w tym NKT 30g Węglowodany 404g w tym cukry 44g Sól 2,8 g błonnik 47g		KCAL: 3452 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ: 119g, w tym NKT 40g Węglowodany 414g w tym cukry 50g Sól 2,8 g błonnik 47g	

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
Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie!!

