

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

JADŁOSPIS

CZWARTEK 13.06.2024

	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) Ser topiony (7) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser topiony (7) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser topiony Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100
II Śniadanie	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Jabłko Sok warzywny Butelka wody	170 300 750
		Ilość w gramach		Ilość w gramach		Ilość w gramach
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) G Schab w sosie chrzanowym D Kluski z soczewicy (1) Surówka z kapusty białej	300 100 100 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Schab gotowany G Kluski z soczewicy (1) Surówka z marchewki	300 100 100 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) G Schab w sosie chrzanowym D Kluski z soczewicy (1) Surówka z kapusty białej	300 100 100 100
Podwieczorek	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100	Jogurt naturalny (7)	100
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 30 100	herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek twarogowy (7) Szynka drobiowa (6,9) Mix sałat z sosem vinegret	250 100 15 30 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka warzywna z ogórkiem	250 100 15 30 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2747 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 43g Węglowodany 387g w tym cukry 40g Sól 6,5 g Błonnik 39g		KCAL: 2565 BIAŁKO: 87g TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 40g Węglowodany 356g w tym cukry 21g Sól 3 g błonnik 36g		KCAL: 2563 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:126g, w tym NKT 62g Węglowodany 309g w tym cukry 18g Sól 4,4g błonnik 48g	
	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) Ser topiony (7) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Serek homogenizowany (7) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser topiony (7) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100
II Śniadanie	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) G Schab w sosie chrzanowym D Kluski z soczewicy (1) Surówka z kapusty białej	300 100 100 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Schab gotowany G Kluski z soczewicy (1) Surówka z marchewki	300 100 100 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) G Schab w sosie chrzanowym D Kluski z soczewicy (1) Surówka z kapusty białej	300 100 100 100
Podwieczorek	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100
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 30 100	herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek twarogowy (7) Szynka drobiowa (6,9) Mix sałat z sosem vinegret	250 100 15 30 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka warzywna z ogórkiem	250 100 15 30 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2747 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 43g Węglowodany 387g w tym cukry 40g Sól 6,5 g Błonnik 39g		KCAL: 2565 BIAŁKO: 87g TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 40g Węglowodany 356g w tym cukry 21g Sól 3 g błonnik 36g		KCAL: 2747 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 43g Węglowodany 387g w tym cukry 40g Sól 6,5 g Błonnik 39g	

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

PIĄTEK 14.06.2024						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość 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(6,9) Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 20	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(6,9) Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 20	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(6,9) Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 20
II Śniadanie	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Salatka cesar z kurczakiem Wafel ryżowy Butelka wody	100 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami (1,7,9) Ryba po grecku (1,4,7,9) Ziemniaki got.	300 150 200	Zupa szczawiowa z ziemniakami (1,7,9) Ryba po grecku (1,4,7,9) Ziemniaki got.	300 150 200	Zupa szczawiowa z ziemniakami Ryba po grecku (1,4,7,9) Ziemniaki got.	300 150 200
Podwieczorek	Salatka z owoców sezonowych	100	Salatka z owoców sezonowych	100	Kefir (7)	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Salatka jarzynowa (3,7,9) Pasta z makreli (1,4,7)	250 100 35 15 150 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Salatka jarzynowa (3,7,9) Pasta twarożek z koperkiem (7)	250 100 15 150 60	herbata Chleb razowy Masło(7) Salatka jarzynowa (3,7,9) Pasta z makreli (1,4,7)	250 100 15 150 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2680 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 36g Węglowodany 377g w tym cukry 40g Sól 2,6g Błonnik 39g		KCAL: 2661 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 36g Węglowodany 374g w tym cukry 40g Sól 2,9g Błonnik 40g		KCAL: 2893 BIAŁKO: 141g TŁUSZCZ:111g, w tym NKT 45g Węglowodany 345g w tym cukry 13g Sól 3,5g Błonnik 35g	
	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 jaglanymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (3,7) Szynka z kurczaka(6,9) Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 20	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(6,9) Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 20	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(6,9) Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 20
II Śniadanie	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750
Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami (1,7,9) Ryba po grecku (1,4,7,9) Ziemniaki got.	300 150 200	Zupa szczawiowa z ziemniakami (1,7,9) Ryba po grecku (1,4,7,9) Ziemniaki got.	300 150 200	Zupa szczawiowa z ziemniakami (1,7,9) Ryba po grecku (1,4,7,9) Ziemniaki got.	300 150 200
Podwieczorek	Salatka z owoców sezonowych	100	Salatka z owoców sezonowych	100	Salatka z owoców sezonowych	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Salatka jarzynowa (3,7,9) Pasta z makreli (1,4,7)	250 100 35 15 150 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Salatka jarzynowa (3,7,9) Pasta twarożek z koperkiem (7)	250 100 15 150 60	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Salatka jarzynowa (3,7,9) Pasta z makreli (1,4,7)	250 100 35 15 150 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2680 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 36g Węglowodany 377g w tym cukry 40g Sól 2,6g Błonnik 39g		KCAL: 2661 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 36g Węglowodany 374g w tym cukry 40g Sól 2,9g Błonnik 40g		KCAL: 2680 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 36g Węglowodany 377g w tym cukry 40g Sól 2,6g Błonnik 39g	

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 produkt pochod.
11. Nasiona sezamu
12. Dwutlenek siarki
13. łubin
14. Mięczaki

SOBOTA 15.06.2024						
	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)	250	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)	250
	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,6,11)		Chleb zwykły (1,6,11)		Chleb zwykły (1,6,11)	
	Masło(7)	100	Masło(7)	100	Masło(7)	100
	Jajko z sosem jogurtowym (3,7)	15	Jajko z sosem jogurtowym (3,7)	15	Jajko z sosem jogurtowym (3,7)	15
	Ser żółty(7)	50	Ser biały kanapkowy (7)	50	Ser żółty(7)	50
	Salatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	30	Salatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	30	Salatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	30
		100		100		100
II Śniadanie	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100	Mus warzywny	100
	Jabłko	170	Jabłko	170	Jabłko	170
	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Sucharki b/c	40
	Butelka wody	750	Butelka wody	750	Butelka wody	750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa botwinka (1,3,7,9)	300	Zupa botwinka (1,3,7,9)	300	Zupa botwinka (1,3,7,9)	300
	Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)	350	Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)	350	Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)	350
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Jogurt naturalny (7)	100
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny(1,7)	100	Chleb razowy	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Pasta z warzyw pieczonych	60	Paprykarz (4,9)	60
	Paprykarz (4,9)	60	Szynka drobiowa (6)	30	Ser topiony (7)	30
	Ser topiony (7)	30	Mix салат z kielkami	50	Ogórek kiszony ,kielki	120
	Ogórek kiszony ,kielki	120				
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2955 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 40g Węglowodany 421g w tym cukry 36g Sól 4,8g Błonnik 44g		KCAL: 2819 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:82g, w tym NKT 36g Węglowodany 429g w tym cukry 19g Sól 4,8g Błonnik 49g		KCAL: 2889 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 50g Węglowodany 374g w tym cukry 18g Sól 5,5g Błonnik 55g	
	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)	250	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)	250
	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,6,11)	100	Chleb zwykły (1,6,11)		Chleb zwykły (1,6,11)	100
	Masło(7)	15	Masło(7)	100	Masło(7)	15
	Jajko z sosem jogurtowym (3,7)	50	Jajko z sosem jogurtowym (3,7)	15	Jajko z sosem jogurtowym (3,7)	50
	Ser żółty(7)	30	Ser biały kanapkowy (7)	50	Ser żółty(7)	30
	Salatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	100	Salatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	30	Salatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	100
				100		
II Śniadanie	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100
	Jabłko	170	Jabłko	170	Jabłko	170
	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40
	Butelka wody	750	Butelka wody	750	Butelka wody	750
Obiad	Zupa botwinka (1,3,7,9)	300	Zupa botwinka (1,3,7,9)	300	Zupa botwinka (1,3,7,9)	300
	Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)	350	Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)	350	Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)	350
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny(1,7)	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Pasta z warzyw pieczonych	60	Masło(7)	15
	Paprykarz (4,9)	60	Szynka drobiowa (6)	30	Paprykarz (4,9)	60
	Ser topiony (7)	30	Mix салат z kielkami	50	Ser topiony (7)	30
	Ogórek kiszony ,kielki	120			Ogórek kiszony ,kielki	120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2955 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 40g Węglowodany 421g w tym cukry 36g Sól 4,8g Błonnik 44g		KCAL: 2819 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:82g, w tym NKT 36g Węglowodany 429g w tym cukry 19g Sól 4,8g Błonnik 49g		KCAL: 2955 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 40g Węglowodany 421g w tym cukry 36g Sól 4,8g 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 pochod.
11. Nasiona sezamu
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

NIEDZIELA 16.06.2024						
	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 (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z ziołami (7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 30 50 100	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z ziołami (7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 30 50 100	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z ziołami (7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 30 50 100
II Śniadanie	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 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 G (1,7,9) De volaille z masłem S (1,3,7) Ziemniaki Mizeria (7)	300 120 200 100	Rosół z makaronem G (1,7,9) Rolada z warzywami D(1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony	300 120 200 100	Rosół z makaronem G (1,7,9) De volaille z masłem S(1,3,7) Ziemniaki Mizeria (7)	300 120 200 100
Podwieczorek	Salatka owocowa	100	Salatka owocowa	100	Słupki warzywne	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa z zieleniną(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3132 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 42g Węglowodany 441 g w tym cukry 21g Sól 2,8g Błonnik 42g		KCAL: 3092 BIAŁKO: 138g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 50g Węglowodany 389 g w tym cukry 19g Sól 4 g Błonnik 41g		Kcal : 3130 BIAŁKO: 149g TŁUSZCZ:130g, w tym NKT 57g Węglowodany 356g w tym cukry 18g Sól 4,9g Błonnik 48g	
	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 (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z ziołami (7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 30 50 100	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z ziołami (7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 30 50 100	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z ziołami (7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 30 50 100
II Śniadanie	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750
Obiad	Rosół z makaronem G (1,7,9) De volaille z masłem S (1,3,7) Ziemniaki Mizeria (7)	300 120 200 100	Rosół z makaronem G (1,7,9) Rolada z warzywami D(1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony	300 120 200 100	Rosół z makaronem G (1,7,9) De volaille z masłem S (1,3,7) Ziemniaki Mizeria (7)	300 120 200 100
Podwieczorek	Salatka owocowa	100	Salatka owocowa	100	Salatka owocowa	100
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 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa z zieleniną (,7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 50	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 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3132 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 42g Węglowodany 441 g w tym cukry 21g Sól 2,8g Błonnik 42g		KCAL: 3092 BIAŁKO: 138g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 50g Węglowodany 389 g w tym cukry 19g Sól 4 g Błonnik 41g		KCAL: 3132 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 42g Węglowodany 441 g w tym cukry 21g Sól 2,8g Błonnik 42g	

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

PONIEDZIAŁEK 17.06.2024						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość 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 galercie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie	250 250 100 35 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka w galercie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka w galercie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Jajko z sosem jogurtowymi pomidorem (3,7) Mix sałat z kielkami Butelka wody	100 50 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa jarzynowa (1,7,9) Pierogi z truskawkami (1)	300 350	Zupa jarzynowa (1,7,9) Pierogi z truskawkami (1)	300 350	Zupa jarzynowa (1,7,9) Pierogi z serem (1,7)	300 350
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Kisiel b/c	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasztecik pieczony (1,9) Mix sałat z ogórkiem	250 100 35 15 30 60 50	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Mix sałat	250 100 15 30 60 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem (7) Mix sałat z ogórkiem	250 100 15 30 60 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2574 BIAŁKO: 78g TŁUSZCZ: 88g, w tym NKT 42g Węglowodany 375g w tym cukry 32g Sól 3g błonnik 30g		KCAL: 2322 BIAŁKO: 73g TŁUSZCZ: 78g, w tym NKT 40g Węglowodany 350g w tym cukry 31g Sól 2,6g błonnik 28g		Kcal : 2310 BIAŁKO: 99g TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 48g Węglowodany 264g w tym cukry 24g Sól 2,9 g 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	Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka w galercie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie	250 250 100 35 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka w galercie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka w galercie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie	250 250 100 35 15 60 30 100
II Śniadanie	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750
Obiad	Zupa jarzynowa (1,7,9) Pierogi z truskawkami (1)	300 350	Zupa jarzynowa (1,7,9) Pierogi z truskawkami (1)	300 350	Zupa jarzynowa (1,7,9) Pierogi z truskawkami (1)	300 350
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Kisiel b/c	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasztecik pieczony (1,9) Mix sałat z ogórkiem	250 100 35 15 30 60 50	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Mix sałat	250 100 15 30 60 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasztecik pieczony (1,9) Mix sałat z ogórkiem	250 100 35 15 30 60 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2574 BIAŁKO: 78g TŁUSZCZ: 88g, w tym NKT 42g Węglowodany 375g w tym cukry 32g Sól 3g błonnik 30g		KCAL: 2322 BIAŁKO: 73g TŁUSZCZ: 78g, w tym NKT 40g Węglowodany 350g w tym cukry 31g Sól 2,6g błonnik 28g		KCAL: 2574 BIAŁKO: 78g TŁUSZCZ: 88g, w tym NKT 42g Węglowodany 375g w tym cukry 32g Sól 3g błonnik 30g	

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 18.06.2024						
	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)	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny (1,7)	100	Chleb razowy (1,7)	100
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Pasta twarogowa z burakiem (7)	60	Pasta twarogowa z burakiem (7)	60	Pasta twarogowa z burakiem (7)	60
	Szynka drobiowa (6)	30	Szynka drobiowa (6)	30	Szynka drobiowa (6)	30
	Salatka warzywna (sałata, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa)	100	Salatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek)	100	Salatka warzywna (sałata, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa)	100
II Śniadanie	Gruszka	130	Gruszka	130	Jabłko	170
	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100	Kefir	300
	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40	Wafle ryżowe	40
	Butelka wody	750	Butelka wody	750	Butelka wody	750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9)	300	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9)	300	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9)	300
	Gulasz z kurczaka i cukinii w sosie pomidorowym	200	Gulasz z kurczaka i cukinii w sosie pomidorowym	200	Gulasz z kurczaka i cukinii w sosie pomidorowym	200
	Kasza gryczana	100	Kasza gryczana	100	Kasza gryczana	100
Podwieczorek	Salatka owocowa	100	Salatka owocowa	100	Salata z warzywami	100
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny	100	Chleb razowy	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Pasta z pieczonych warzyw (1,7)	60	Pasta z makreli (1,4)	60
	Pasta z makreli (1,4)	60	Serek twarogowy (7)	50	Serek topiony (7)	50
	Serek topiony (7)	50	Mix sałat z kielkami	50	Mix sałat z papryką	50
	Mix sałat z papryką	50				
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3180 BIAŁKO: 138g TŁUSZCZ 109g, w tym NKT 48g Węglowodany 428g w tym cukry 48g Sól 3,4g Błonnik 45 g		KCAL: 2997 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ 112g, w tym NKT 50g Węglowodany 402g w tym cukry 22g Sól 2,3g Błonnik 50 g		Kcal : 2916 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ:113g, w tym NKT 49g Węglowodany 354g w tym cukry 19g Sól 2,9 g 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 kukurydzianymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny (1,7)	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Pasta twarogowa z burakiem (7)	60	Pasta twarogowa z burakiem (7)	60	Pasta twarogowa z burakiem (7)	60
	Szynka drobiowa (6)	30	Szynka drobiowa (6)	30	Szynka drobiowa (6)	30
	Salatka warzywna (sałata, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa)	100	Salatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek)	100	Salatka warzywna (sałata, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa)	100
II Śniadanie	Gruszka	130	Gruszka	130	Gruszka	130
	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100
	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40
	Butelka wody	750	Butelka wody	750	Butelka wody	750
Obiad	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9)	300	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9)	300	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9)	300
	Gulasz z kurczaka i cukinii w sosie pomidorowym	200	Gulasz z kurczaka i cukinii w sosie pomidorowym	200	Gulasz z kurczaka i cukinii w sosie pomidorowym	200
	Kasza gryczana	100	Kasza gryczana	100	Kasza gryczana	100
Podwieczorek	Salatka owocowa	100	Salatka owocowa	100	Salatka owocowa	100
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Pasta z pieczonych warzyw (1,7)	60	Masło(7)	15
	Pasta z makreli (1,4)	60	Serek twarogowy (7)	50	Pasta z makreli (1,4)	60
	Serek topiony (7)	50	Mix sałat z kielkami	50	Serek topiony (7)	50
	Mix sałat z papryką	50			Mix sałat z papryką	50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3180 BIAŁKO: 138g TŁUSZCZ 109g, w tym NKT 48g Węglowodany 428g w tym cukry 48g Sól 3,4g Błonnik 45 g		KCAL: 2997 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ 112g, w tym NKT 50g Węglowodany 402g w tym cukry 22g Sól 2,3g Błonnik 50 g		KCAL: 3180 BIAŁKO: 138g TŁUSZCZ 109g, w tym NKT 48g Węglowodany 428g w tym cukry 48g Sól 3,4g Błonnik 45 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. łubin 14. Mięczaki

ŚRODA 19.06.2024						
	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 35 15 50 30 100	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 30 100	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 30 100
II Śniadanie	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Serek wiejski (7) Sałatka grecka z fetą (7) Butelka wody	150 100 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Naleśnik z twarogiem i dżemem (1,3,7)	300 300	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Naleśnik z twarogiem i dżemem (1,3,7)	300 300	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Naleśnik z twarogiem i dżemem (1,3,7)	300 300
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 pomidorem i tuńczykiem	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(6,3) Sałatka z pomidorem i tuńczykiem(4)	250 100 15 60 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(6,3) Sałatka z pomidorem i tuńczykiem	250 100 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3064 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 47g Węglowodany 431g w tym cukry 32g Sól 3,5g Błonnik 46g		KCAL: 3038 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 40g Węglowodany 458g w tym cukry 30g Sól 3,5g Błonnik 49g		Kcal : 2982 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 53G Węglowodany 349g w tym cukry 35g Sól 4,7g Błonnik 48g	
	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 (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 30 100	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 30 100	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 30 100
II Śniadanie	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750
Obiad	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Naleśnik z twarogiem i dżemem (1,3,7)	300 300	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Naleśnik z twarogiem i dżemem (1,3,7)	300 300	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Naleśnik z twarogiem i dżemem (1,3,7)	300 300
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 pomidorem i tuńczykiem	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(6,3) Sałatka z pomidorem i tuńczykiem(4)	250 100 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(6,3) Sałatka z pomidorem i tuńczykiem	250 100 35 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3064 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 47g Węglowodany 431g w tym cukry 32g Sól 3,5g Błonnik 46g		KCAL: 3038 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 40g Węglowodany 458g w tym cukry 30g Sól 3,5g Błonnik 49g		KCAL: 3064 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 47g Węglowodany 431g w tym cukry 32g Sól 3,5g Błonnik 46g	

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

CZWARTEK 20.06.2024

	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 60 100	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 60 100	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 60 100
II Śniadanie	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Kisiel b/c Kefir Butelka wody	150 300 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet schabowy (1,3,7) Ziemniaki z koperkiem Kapusta młoda gotowana	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 schabowy (1,3,7) Ziemniaki z koperkiem Kapusta młoda gotowana	300 120 200 100
Podwieczorek	Sałatka owocowa	100	Sałatka owocowa	100	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: 3101 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:121g, w tym NKT 35g Węglowodany 424g w tym cukry 42g Sól 2,5g Błonnik 41g		KCAL: 2562 BIAŁKO: 92g TŁUSZCZ:81g, w tym NKT 36g Węglowodany 382g w tym cukry 37g Sól 1,6g Błonnik 37g		Kcal : 2891 BIAŁKO: 99g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 53G Węglowodany 374g w tym cukry 22g Sól 2,8g Błonnik 48g	
	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 pestki dyni, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 100	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 60 100	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 60 100
II Śniadanie	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet schabowy (1,3,7) Ziemniaki z koperkiem Kapusta młoda gotowana	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 schabowy (1,3,7) Ziemniaki z koperkiem Kapusta młoda gotowana	300 120 200 100
Podwieczorek	Sałatka owocowa	100	Sałatka owocowa	100	Sałatka owocowa	100
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: 3101 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:121g, w tym NKT 35g Węglowodany 424g w tym cukry 42g Sól 2,5g Błonnik 41g		KCAL: 2562 BIAŁKO: 92g TŁUSZCZ:81g, w tym NKT 36g Węglowodany 382g w tym cukry 37g Sól 1,6g Błonnik 37g		KCAL: 3101 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:121g, w tym NKT 35g Węglowodany 424g w tym cukry 42g Sól 2,5g Błonnik 41g	

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

PIĄTEK 21.06.2024						
	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) Ser żółty (7) Dżem Mix салат z warzywami	250 250 100 35 15 30 50 50	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek kanapkowy(7) Dżem Mix салат z warzywami	250 250 100 35 15 50 50 50	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka z kurczaka Mix салат z warzywami	250 250 100 35 15 60 30 50
II Śniadanie	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Serek wiejski (7) Kanapka z szynką, salata,(1,6) Butelka wody	150 70 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Leczo warzywne z kielbaską(1,6,9) Ziemniaki	300 200 200	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Leczo warzywne z kielbaską(1,6,9) Ziemniaki	300 200 200	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Leczo warzywne z kielbaską(1,6,9) Ziemniaki	300 200 200
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Jogurt naturalny	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galantyna z kurczaka(6,9) Ser żółty (7) Mix салат, papryka	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galantyna z kurczaka(6,9) Ser kanapkowy (7) Mix салат, Mix салат, papryka	250 100 15 60 30 50 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galantyna z kurczaka(6,9) Ser żółty (7) Mix салат, papryka	250 100 35 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3099 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 55g Węglowodany 401g w tym cukry 40g Sól 3,7g Błonnik 35g		KCAL: 3007 BIAŁKO: 108g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 40g Węglowodany 388g w tym cukry 30g Sól 3,6g Błonnik 35g		Kcal : 2804 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:124g, w tym NKT 48g Węglowodany 297g w tym cukry 16g Sól 3,8 g 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) Ser żółty (7) Dżem Mix салат z warzywami	250 250 100 35 15 30 50 50	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek kanapkowy(7) Dżem Mix салат z warzywami	250 250 100 35 15 50 50 50	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Dżem Mix салат z warzywami	250 250 100 35 15 30 50 50
II Śniadanie	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750
Obiad	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Leczo warzywne z kielbaską(1,6,9) Ziemniaki	300 200 200	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Leczo warzywne z kielbaską(1,6,9) Ziemniaki	300 200 200	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Leczo warzywne z kielbaską(1,6,9) Ziemniaki	300 200 200
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galantyna z kurczaka(6,9) Ser żółty (7) Mix салат, papryka	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galantyna z kurczaka(6,9) Ser kanapkowy (7) Mix салат, Mix салат, papryka	250 100 15 60 30 50 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galantyna z kurczaka(6,9) Ser żółty (7) Mix салат, papryka	250 100 35 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3099 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 55g Węglowodany 401g w tym cukry 40g Sól 3,7g Błonnik 35g		KCAL: 3007 BIAŁKO: 108g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 40g Węglowodany 388g w tym cukry 30g Sól 3,6g Błonnik 35g		KCAL: 3099 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 55g Węglowodany 401g w tym cukry 40g Sól 3,7g 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 22.06.2024						
	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, kielki oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 100	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 60 100	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 60 100
II Śniadanie	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Pomidorki koktajlowe Kefir Suchary b/c Butelka wody	100 300 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) Pulpet w sosie ziołowym (1,3,7,) Ryż Warzywa got.	300 100 150 100	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) Pulpet w sosie ziołowym (1,3,7,) Ryż Warzywa got.	300 100 150 100	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) Pulpet w sosie ziołowym (1,3,7,) Ryż Warzywa got.	300 100 150 100
Podwieczorek	Serek waniliowy	100	Serek waniliowy	100	Warzywne słupki	100
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 50	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 30 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 30 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2837 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ: 99g, w tym NKT 45g Węglowodany 396g w tym cukry 37g Sól 2,8g Błonnik 53g		KCAL: 2734 BIAŁKO: 108g TŁUSZCZ: 108g, w tym NKT 42g Węglowodany 374g w tym cukry 46g Sól 2,6g Błonnik 49g		Kcal : 2521 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ: 99g, w tym NKT 47g Węglowodany 313g w tym cukry 11g Sól 2,7g Błonnik 57g	
	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	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 60 100	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 60 100	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 60 100
II Śniadanie	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) Pulpet w sosie ziołowym (1,3,7,) Ryż Warzywa got.	300 100 150 100	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) Pulpet w sosie ziołowym (1,3,7,) Ryż Warzywa got.	300 100 150 100	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) Pulpet w sosie ziołowym (1,3,7,) Ryż Warzywa got.	300 100 150 100
Podwieczorek	Serek waniliowy	100	Serek waniliowy	100	Serek waniliowy	100
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 50	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 30 30 50	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 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2837 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ: 99g, w tym NKT 45g Węglowodany 396g w tym cukry 37g Sól 2,8g Błonnik 53g		KCAL: 2734 BIAŁKO: 108g TŁUSZCZ: 108g, w tym NKT 42g Węglowodany 374g w tym cukry 46g Sól 2,6g Błonnik 49g		KCAL: 2837 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ: 99g, w tym NKT 45g Węglowodany 396g w tym cukry 37g Sól 2,8g Błonnik 53g	

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. tulin
14. Mięczaki

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie!!