

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

JADŁOSPIS

SOBOTA 16.12.2023

	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 (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta z dyni (1) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, 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 z dyni (1) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, 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 z dyni (1) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, 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
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krupnik (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100	Zupa krupnik (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa krupnik (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
Podwieczorek	Salátka z owoców sezonowych	150	Salátka z owoców sezonowych	150	Salátka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka z kurczaka(6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Szynka z kurczaka Mix sałata z kiełkami	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka z kurczaka(6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3181 BIALKO: 131g TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 58g Węglowodany 424g w tym cukry 24g Sól 5,3g Błonnik 43g		KCAL: 3058 BIALKO: 109g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 53g Węglowodany 400g w tym cukry 26g Sól 5g Błonnik 42g		KCAL: 3044 BIALKO: 109g TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 58g Węglowodany 398g w tym cukry 25g Sól 5g Błonnik 51g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta z dyni (1) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, 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 z dyni (1) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, 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 z dyni (1) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, 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 krupnik (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa krupnik (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa krupnik (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
Podwieczorek	Salátka z owoców sezonowych	150	Salátka z owoców sezonowych	150	Salátka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek smakowy(7) Szynka z kurczaka(6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Szynka z kurczaka Mix sałata z kiełkami	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka z kurczaka(6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3181 BIALKO: 131g TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 58g Węglowodany 424g w tym cukry 24g Sól 5,3g Błonnik 43g		KCAL: 3058 BIALKO: 109g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 53g Węglowodany 400g w tym cukry 26g Sól 5g Błonnik 42g		KCAL: 3181 BIALKO: 131g TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 58g Węglowodany 424g w tym cukry 24g Sól 5,3g Błonnik 43g	

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

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

NIEDZIELA 17.12.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z owsianką Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami (6) Ser biały plastry (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Zupa mleczna z owsianką Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały plastry (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Zupa mleczna z owsianką Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Salami (6) Ser biały plastry (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 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
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem z dyni(1,7,9) Kurczak w potrawce G,D (1,7) Ryż G Szpinak gotowany	300 150 100 100	Zupa krem z dyni(1,7,9) Kurczak w potrawce G,D (1,7) Ryż G Szpinak gotowany	300 150 100 100	Zupa krem z dyni(1,7,9) Kurczak w potrawce G,D (1,7) Ryż G Szpinak gotowany	300 150 100 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Pasta z pieczonych warzyw Mix sałat i kielki ,pomidor ,	250 100 35 15 30 60 150	herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser żółty (7) Pasta z pieczonych warzyw Mix sałat i kielki ,pomidor ,	250 100 15 30 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Pasta z pieczonych warzyw Mix sałat i kielki ,pomidor ,	250 100 15 30 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2986 BIAŁKO: 98g TŁUSZCZ:132g, w tym NKT 64g Węglowodany 276 g w tym cukry 32g Sól 3,1g Błonnik 43g		KCAL: 2892 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 56g Węglowodany 372 g w tym cukry 29g Sól 3,2g Błonnik 40g		Kcal : 3027 BIAŁKO: 99g TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 56g Węglowodany 368g w tym cukry 33g Sól 3g Błonnik 53g	
	Dieta ciążowa/matki karmiąca		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z owsianką Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami (6) Ser biały plastry (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Zupa mleczna z owsianką Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały plastry (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Zupa mleczna z owsianką Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami (6) Ser biały plastry (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 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 krem z dyni(1,7,9) Kurczak w potrawce G,D (1,7) Ryż G Szpinak gotowany	300 150 100 100	Zupa krem z dyni(1,7,9) Kurczak w potrawce G,D (1,7) Ryż G Szpinak gotowany	300 150 100 100	Zupa krem z dyni(1,7,9) Kurczak w potrawce G,D (1,7) Ryż G Szpinak gotowany	300 150 100 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Pasta z pieczonych warzyw Mix sałat i kielki ,pomidor ,	250 100 35 15 30 60 150	herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser żółty (7) Pasta z pieczonych warzyw Mix sałat i kielki ,pomidor ,	250 100 15 30 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Pasta z pieczonych warzyw Mix sałat i kielki ,pomidor ,	250 100 35 15 30 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2986 BIAŁKO: 98g TŁUSZCZ:132g, w tym NKT 64g Węglowodany 276 g w tym cukry 32g Sól 3,1g Błonnik 43g		KCAL: 2892 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 56g Węglowodany 372 g w tym cukry 29g Sól 3,2g Błonnik 40g		KCAL: 2986 BIAŁKO: 98g TŁUSZCZ:132g, w tym NKT 64g Węglowodany 276 g w tym cukry 32g Sól 3,1g Błonnik 43g	

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 18.12.2023

	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 Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka 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, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka 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, 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
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych(1,3,7) S Ziemniaki Surówka z selera (7)	300 100 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Filet z kurczaka w sosie ziołowym (1,7) D Ziemniaki Surówka z selera (7)	300 100 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych(1,3,7) S Ziemniaki Surówka z selera (7)	300 100 200 100
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) Szynka z kurczaka (6,9) Sałatka ziemniaczana (3,7,9)	250 100 35 15 60 200	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka z kurczaka(6,9) Sałatka ziemniaczana (3,7,9)	250 100 15 60 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Sałatka ziemniaczana (3,7,9)	250 100 15 60 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3288 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ: 118g, w tym NKT 34g Węglowodany 437g w tym cukry 15g Sól 4,2g błonnik 47g		KCAL: 3037 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ: 117g, w tym NKT 51g Węglowodany 367g w tym cukry 15g Sól 3,8g błonnik 42g		Kcal : 3418 BIAŁKO: 146g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 55G Węglowodany 469g w tym cukry 38g Sól 4,5g błonnik 58g	
	Dieta ciężowa/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) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka 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, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka 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, 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 koperkowa z ryżem (1,7,9) Filet z kurczaka w sosie ziołowym (1,7) D Ziemniaki Surówka z selera (7)	300 100 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Filet z kurczaka w sosie ziołowym (1,7) D Ziemniaki Surówka z selera (7)	300 100 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych(1,3,7) S Ziemniaki Surówka z selera (7)	300 100 200 100
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) Szynka z kurczaka (6,9) Sałatka ziemniaczana (3,7,9)	250 100 35 15 60 200	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka z kurczaka(6,9) Sałatka ziemniaczana (3,7,9)	250 100 15 60 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Sałatka ziemniaczana (3,7,9)	250 100 15 60 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3288 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ: 118g, w tym NKT 34g Węglowodany 437g w tym cukry 15g Sól 4,2g błonnik 47g		KCAL: 3037 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ: 117g, w tym NKT 51g Węglowodany 367g w tym cukry 15g Sól 3,8g błonnik 42g		KCAL: 3288 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ: 118g, w tym NKT 34g Węglowodany 437g w tym cukry 15g Sól 4,2g błonnik 47g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzechy 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 – sma

WTOREK 19.12.2023

	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	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
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa żurek z ziemniakami (1,3,7,9) G Makaron z sosem bolońskim (1,3,7) S	300 350	Zupa żurek z ziemniakami (1,3,7,9) G Makaron z sosem bolońskim (1,3,7) S	300 350	Zupa żurek z ziemniakami (1,3,7,9) G Makaron z sosem bolońskim (1,3,7) S	300 350
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 Ogórek kiszony	250 100 15 60 60 120	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 : 3109 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:117g, w tym NKT 54g Węglowodany 394g w tym cukry 15g Sól 3,3g Błonnik 41g		KCAL: 3138 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ 119 g, w tym NKT 51g Węglowodany 392g w tym cukry 15g Sól 3,8g Błonnik 42 g		Kcal : 2972 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ:117g, w tym NKT 54g Węglowodany 369g w tym cukry 25g Sól 3,2g Błonnik 51g	
	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 (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	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 (1,3,7,9) G Makaron z sosem bolońskim (1,3,7) S	300 350	Zupa żurek z ziemniakami (1,3,7,9) G Makaron z sosem bolońskim (1,3,7) S	300 350	Zupa żurek z ziemniakami (1,3,7,9) G Makaron z sosem bolońskim (1,3,7) S	300 350
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 Ogórek kiszony	250 100 15 60 60 120	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 : 3109 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:117g, w tym NKT 54g Węglowodany 394g w tym cukry 15g Sól 3,3g Błonnik 41g		KCAL: 3138 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ 119 g, w tym NKT 51g Węglowodany 392g w tym cukry 15g Sól 3,8g Błonnik 42 g		Kcal : 3109 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:117g, w tym NKT 54g Węglowodany 394g w tym cukry 15g Sól 3,3g 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. tubin 14. Mięczaki

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

ŚRODA 20.12.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata 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 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 Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa jarzynowa (1,7,9) Wieprzowina szarpana(1,,9) Pyzy (1) Kapusta kiszona gotowana	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Wieprzowina szarpana(1,,9) Pyzy (1) Marchew gotowana	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Wieprzowina szarpana(1,,9) Pyzy (1) Kapusta kiszona gotowana	300 150 200 100
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) 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 żółty (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: 2778 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 52g Węglowodany 356g w tym cukry 29g Sól 4,4g Błonnik 42g		KCAL: 2655 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 48g Węglowodany 328g w tym cukry 26g Sól 4,2g Błonnik 40g		Kcal : 2778 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 52G Węglowodany 356g w tym cukry 29g Sól 4,4g Błonnik 42g	
	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	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 (1,7,9) Wieprzowina szarpana(1,,9) Pyzy (1) Marchew gotowana	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Wieprzowina szarpana(1,,9) Pyzy (1) Marchew gotowana	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Wieprzowina szarpana(1,,9) Pyzy (1) Kapusta kiszona gotowana	300 150 200 100
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) 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 żółty (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: 2778 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 52g Węglowodany 356g w tym cukry 29g Sól 4,4g Błonnik 42g		KCAL: 2655 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 48g Węglowodany 328g w tym cukry 26g Sól 4,2g Błonnik 40g		KCAL: 2694 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 51g Węglowodany 341g w tym cukry 15g Sól 4,9 g Błonnik 56g	

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.

CZWARTEK 21.12.2023						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość 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) Sznka 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	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
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem(1,7,9) Ryż z kurczakiem po azjatycku (1,7,9)	300 350	Zupa pomidorowa z makaronem(1,7,9) Ryż z kurczakiem po azjatycku (1,7,9)	300 350	Zupa pomidorowa z makaronem(1,7,9) Ryż z kurczakiem po azjatycku (1,7,9)	300 350
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 razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3314 BIAŁKO: 139g TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 43g Węglowodany 413g w tym cukry 20g Sól 4g Błonnik 53g		KCAL: 3258 BIAŁKO: 138g TŁUSZCZ:134g, w tym NKT 43g Węglowodany 396g w tym cukry 20g Sól 4g Błonnik 53g		KCAL: 3156 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 62g Węglowodany 380g w tym cukry 20g Sól 3,6g Błonnik 55g	
	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	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) Sznka 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	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 makaronem(1,7,9) Ryż z kurczakiem po azjatycku (1,7,9)	300 350	Zupa pomidorowa z makaronem(1,7,9) Ryż z kurczakiem po azjatycku (1,7,9)	300 350	Zupa pomidorowa z makaronem(1,7,9) Ryż z kurczakiem po azjatycku (1,7,9)	300 350
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: 3314 BIAŁKO: 139g TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 43g Węglowodany 413g w tym cukry 20g Sól 4g Błonnik 53g		KCAL: 3258 BIAŁKO: 138g TŁUSZCZ:134g, w tym NKT 43g Węglowodany 396g w tym cukry 20g Sól 4g Błonnik 53g		KCAL: 3314 BIAŁKO: 139g TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 43g Węglowodany 413g w tym cukry 20g Sól 4g 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 pochodne
 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. łubin 14. Mięczaki

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

PIĄTEK 22.12.2023

	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 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 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	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
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa ogórkowa (1,7,9) Śledź w śmietanie (4,7) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) Śledź w jogurcie (4,7) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) Śledź w śmietanie (4,7) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką	300 100 200 100
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 fasoli 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: 2744 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ;108g, w tym NKT 49g Węglowodany 356g w tym cukry 27g Sól 5,3g Błonnik 44g		KCAL: 2676 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ;110g, w tym NKT 47g Węglowodany 336g w tym cukry 27g Sól 5g Błonnik 45g		Kcal : 2764 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ;108g, w tym NKT 49g Węglowodany 361g w tym cukry 27g Sól 5,1g Błonnik 47g	
	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 (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	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 ogórkowa (1,7,9) Śledź w jogurcie (4,7) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) Śledź w jogurcie (4,7) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) Śledź w śmietanie (4,7) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką	300 100 200 100
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 fasoli 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: 2744 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ;108g, w tym NKT 49g Węglowodany 356g w tym cukry 27g Sól 5,3g Błonnik 44g		KCAL: 2676 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ;110g, w tym NKT 47g Węglowodany 336g w tym cukry 27g Sól 5g Błonnik 45g		KCAL: 2744 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ;108g, w tym NKT 49g Węglowodany 356g w tym cukry 27g Sól 5,3g 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. Orzechy ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochod.

SOBOTA 23.12.2023

	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 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 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	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
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem z ciecierzycy(1,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza gryczana Buraczki gotowane	300 100 100 100	Zupa krem z ciecierzycy(1,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza jęczmienna(1) Buraczki gotowane	300 100 100 100	Zupa krem z ciecierzycy(1,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza gryczana Buraczki gotowane	300 100 100 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (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: 2773 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:87g, w tym NKT 38g Węglowodany 378g w tym cukry 48g Sól 3,9g Błonnik 37g		KCAL: 2751 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 67g Węglowodany 361g w tym cukry 35g Sól 4g Błonnik 35g		Kcal : 2615 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ:87g, w tym NKT 38g Węglowodany 345g w tym cukry 48g Sól 3,4g Błonnik 35g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata 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	Gruszka Kefir, Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir, Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir, Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750
Obiad	Zupa krem z ciecierzycy(1,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza gryczana Buraczki gotowane	300 100 100 100	Zupa krem z ciecierzycy(1,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza jęczmienna(1) Buraczki gotowane	300 100 100 100	Zupa krem z ciecierzycy(1,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza gryczana Buraczki gotowane	300 100 100 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (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: 2773 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:87g, w tym NKT 38g Węglowodany 378g w tym cukry 48g Sól 3,9g Błonnik 37g		KCAL: 2751 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 67g Węglowodany 361g w tym cukry 35g Sól 4g Błonnik 35g		KCAL: 2773 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:87g, w tym NKT 38g Węglowodany 378g w tym cukry 48g Sól 3,9g Błonnik 37g	

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 pochod.
 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. łubin 14. Mięczaki
 Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

NIEDZIELA WIGILIA 24.12. 2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	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 na słodko(7) Twaróg na sło(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kielki, natka)	250 250 100 15 30 30 30 150 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko(7) Twaróg na sło(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kielki, natka)	250 250 100 15 30 30 30 150 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko(7) Twaróg na sło(7) Dżem niskosłodzony 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
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa rybna (1,4,7,9) Ryba filet smażona (1,4,) Ziemniaki puree Kapusta gotowana z grzybami	300 100 200 100	Zupa rybna (1,4,7,9) Ryba filet pieczona w ziołach (1,4,) Ziemniaki puree Surówka z marchewki	300 100 200 100	Zupa rybna (1,4,7,9) Ryba filet smażona (1,4,) Ziemniaki puree Kapusta gotowana z grzybami	300 100 200 100
Podwieczorek	Mandarynka Ciasto piernik (1,7)	70 50	Mandarynka Ciasto piernik (1,7)	70 50	Mandarynka Jogurt naturalny (7)	70 150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Masło (7) Barszczyk czerwony Pasztecik z kapustą i pieczarkami Ryba po grecku (4,7,9) Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,)	250 100 15 250 50 100 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Masło (7) Barszczyk czerwony Pasztecik z makiem Ryba po grecku (4,7,9) Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,)	250 100 15 250 50 100 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Masło (7) Barszczyk czerwony Pasztecik z kapustą i pieczarkami Ryba po grecku (4,7,9) Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,)	250 100 15 250 50 100 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3452 BIAŁKO: 188g TŁUSZCZ:124g, w tym NKT 43g Węglowodany 414g w tym cukry 58g Sól 4,1 g błonnik 55g		KCAL: 3348 BIAŁKO: 164g TŁUSZCZ:130g, w tym NKT 43g Węglowodany 401g w tym cukry 47g Sól 4,2 g błonnik 52g		KCAL: 3400 BIAŁKO: 188g TŁUSZCZ:124g, w tym NKT 43g Węglowodany 400g w tym cukry 33g Sól 4g błonnik 59g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko(7) Twaróg na sło(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kielki, natka)	250 250 100 15 30 30 30 150 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko(7) Twaróg na sło(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kielki, natka)	250 250 100 15 30 30 30 150 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko(7) Twaróg na sło(7) Dżem niskosłodzony 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	Zupa rybna (1,4,7,9) Ryba filet pieczona w ziołach (1,4,) Ziemniaki puree Surówka z marchewki	300 100 200 100	Zupa rybna (1,4,7,9) Ryba filet pieczona w ziołach (1,4,) Ziemniaki puree Surówka z marchewki	300 100 200 100	Zupa rybna (1,4,7,9) Ryba filet smażona (1,4,) Ziemniaki puree Kapusta gotowana z grzybami	300 100 200 100
Podwieczorek	Mandarynka Ciasto piernik (1,7)	70 50	Mandarynka Ciasto piernik (1,7)	70 50	Mandarynka Ciasto piernik (1,7)	70 50
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Masło (7) Barszczyk czerwony Pasztecik z makiem Ryba po grecku (4,7,9) Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,)	250 100 15 250 50 100 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Masło (7) Barszczyk czerwony Pasztecik z makiem Ryba po grecku (4,7,9) Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,)	250 100 15 250 50 100 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Masło (7) Barszczyk czerwony Pasztecik z kapustą i pieczarkami Ryba po grecku (4,7,9) Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,)	250 100 15 250 50 100 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3452 BIAŁKO: 188g TŁUSZCZ:124g, w tym NKT 43g Węglowodany 414g w tym cukry 58g Sól 4,1 g błonnik 55g		KCAL: 3348 BIAŁKO: 164g TŁUSZCZ:130g, w tym NKT 43g Węglowodany 401g w tym cukry 47g Sól 4,2 g błonnik 52g		KCAL: 3452 BIAŁKO: 188g TŁUSZCZ:124g, w tym NKT 43g Węglowodany 414g w tym cukry 58g Sól 4,1 g błonnik 55g	

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.

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

PONIEDZIAŁEK I DZIEŃ ŚWIĄT 25.12.2023

	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 (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pieczeń ze śliwką(6) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka ziemniaczana z koperkiem(7)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pieczeń ze śliwką(6) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka ziemniaczana z koperkiem(7)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pieczeń ze śliwką(6) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka ziemniaczana z koperkiem(7)	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
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki (1,3,) Kapusta modra	300 150 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki (1,3,) Marchew got.	300 150 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki (1,3,) Kapusta modra	300 150 200 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart rybny(4,7) Szynka drobiowa (6) Sałatka cesarz z kurczakiem(1,7)	250 100 35 15 30 60 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galart rybny(4,7) Szynka drobiowa (6) Sałatka cesarz z kurczakiem(1,7)	250 100 15 30 60 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Galart rybny(4,7) Szynka drobiowa (6) Sałatka cesarz z kurczakiem(1,7)	250 100 15 30 60 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 4153 BIAŁKO: 197g TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 51g Węglowodany 557g w tym cukry 18g Sól 4,3g Błonnik 61g		KCAL: 4135 BIAŁKO: 194g TŁUSZCZ:142g, w tym NKT 52g Węglowodany 449g w tym cukry 18g Sól 4g Błonnik 60g		KCAL: 3995 BIAŁKO: 192g TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 51g Węglowodany 524g w tym cukry 18g Sól 3,9g 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	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pieczeń ze śliwką(6) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka ziemniaczana z koperkiem(7)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pieczeń ze śliwką(6) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka ziemniaczana z koperkiem(7)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pieczeń ze śliwką(6) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka ziemniaczana z koperkiem(7)	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	Rosół z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki (1,3,) Marchew got.	300 150 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki (1,3,) Marchew got.	300 150 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki (1,3,) Kapusta modra	300 150 200 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart rybny(4,7) Szynka drobiowa (6) Sałatka cesarz z kurczakiem(1,7)	250 100 35 15 30 60 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galart rybny(4,7) Szynka drobiowa (6) Sałatka cesarz z kurczakiem(1,7)	250 100 15 30 60 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart rybny(4,7) Szynka drobiowa (6) Sałatka cesarz z kurczakiem(1,7)	250 100 35 15 30 60 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 4153 BIAŁKO: 197g TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 51g Węglowodany 557g w tym cukry 18g Sól 4,3g Błonnik 61g		KCAL: 4135 BIAŁKO: 194g TŁUSZCZ:142g, w tym NKT 52g Węglowodany 449g w tym cukry 18g Sól 4g Błonnik 60g		KCAL: 4153 BIAŁKO: 197g TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 51g Węglowodany 557g w tym cukry 18g Sól 4,3g Błonnik 61g	

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