

FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo

Dietetyk Monika Roszkowiak

JADŁOSPIS

WTOREK 26.12.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7,) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	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 barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka śledziowa(4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 150 30 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Sałatka śledziowa(4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 15 150 30 60	herbata Chleb razowy Masło(7) Sałatka śledziowa(4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 15 150 30 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3262 TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 49g BIAŁKO: 109g Węglowodany 323g w tym cukry 40g Sól 2,8g,Błonnik 45		KCAL: 3262 TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 49g BIAŁKO: 109g Węglowodany 323g w tym cukry 40g Sól 2,8g,Błonnik 45		Kcal : 3252 TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 49g BIAŁKO: 110g Węglowodany 410g w tym cukry 40g Sól 3,3g,Błonnik 49	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7,) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750
Obiad	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka śledziowa(4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 150 30 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Sałatka śledziowa(4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 15 150 30 60	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka śledziowa(4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 150 30 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3262 TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 49g BIAŁKO: 109g Węglowodany 323g w tym cukry 40g Sól 2,8g,Błonnik 45		KCAL: 3262 TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 49g BIAŁKO: 109g Węglowodany 323g w tym cukry 40g Sól 2,8g,Błonnik 45		KCAL: 3262 TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 49g BIAŁKO: 109g Węglowodany 323g w tym cukry 40g Sól 2,8g,Błonnik 45	

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

ŚRODA 27.12.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z makrelą (4,7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z makrelą (4,7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z makrelą (4,7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	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 barszcz biały (1,7,9) Kotlet warzywny pieczony (1,3) Ziemniaki puree Mix warzyw got	300 150 200 100	Zupa barszcz biały (1,7,9) Kotlet warzywny pieczony (1,3) Ziemniaki puree Mix warzyw got	300 150 200 100	Zupa barszcz biały (1,7,9) Kotlet warzywny pieczony (1,3) Ziemniaki puree Mix warzyw got	300 150 200 100
Podwieczorek	BANAN	130	BANAN	130	BANAN	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z buraka Salami	250 100 35 15 150 30	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Sałatka z buraka Szynka drobiowa	250 90 15 150 30	herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Sałatka z buraka Szynka drobiowa	250 100 15 150 30
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2827 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 49g Węglowodany 383g w tym cukry 30g Sól 3,6g, Błonnik 40		KCAL: 2827 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 49g Węglowodany 383g w tym cukry 30g Sól 3,6g, Błonnik 40		KCAL: 2767 BIAŁKO: 108g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 48g Węglowodany 383g w tym cukry 29g Sól 3,6g, Błonnik 37	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z makrelą (4,7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z makrelą (4,7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z makrelą (4,7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Gruszka Kefir, Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir, Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir, Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750
Obiad	Zupa barszcz biały (1,7,9) Kotlet warzywny pieczony (1,3) Ziemniaki puree Mix warzyw got	300 150 200 100	Zupa barszcz biały (1,7,9) Kotlet warzywny pieczony (1,3) Ziemniaki puree Mix warzyw got	300 150 200 100	Zupa barszcz biały (1,7,9) Kotlet warzywny pieczony (1,3) Ziemniaki puree Mix warzyw got	300 150 200 100
Podwieczorek	BANAN	130	BANAN	130	BANAN	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z buraka Salami	250 100 35 15 150 30	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Sałatka z buraka Szynka drobiowa	250 90 15 150 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z buraka Salami	250 100 35 150 150 30
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2827 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 49g Węglowodany 383g w tym cukry 30g Sól 3,6g, Błonnik 40		KCAL: 2827 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 49g Węglowodany 383g w tym cukry 30g Sól 3,6g, Błonnik 40		KCAL: 2827 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 49g Węglowodany 383g w tym cukry 30g Sól 3,6g, Błonnik 40	

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupki 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

CZWARTEK 28.12.2023

	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 (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko got z majonezem (3,7) Szynka drobiowa(6,9) Papryka Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 50 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko got (3,7) Szynka drobiowa(6,9) Papryka Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 50 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Jajko got z majonezem (3,7) Szynka drobiowa(6,9) Papryka Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 50 200
II Śniadanie	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	Rosół z makaronem(1,7,9) Udko pieczone Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 150 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone Ziemniaki Marchew got.	300 150 200 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Udko pieczone Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
Podwieczorek	Sałátka z owoców sezonowych	150	Sałátka z owoców sezonowych	150	Sałátka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Ser żółty (7) Papryka ,marchewka	250 100 35 15 60 30 100	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Ser żółty (7) Papryka, marchewka	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Ser żółty (7) Papryka, marchewka	250 100 15 60 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3223 BIAŁKO: 155g TŁUSZCZ:142g, w tym NKT 66g Węglowodany 351g w tym cukry 22g Sól 4,6g,Błonnik 54g		KCAL: 3191 BIAŁKO: 155g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 65g Węglowodany 355g w tym cukry 21g Sól 4,5g,Błonnik 43g		KCAL: 3146 BIAŁKO: 155g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 63g Węglowodany 351g w tym cukry 22g Sól 4,6g,Błonnik 54	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko got z majonezem (3,7) Szynka drobiowa(6,9) Papryka Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 50 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko got (3,7) Szynka drobiowa(6,9) Papryka Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 50 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko got z majonezem (3,7) Szynka drobiowa(6,9) Papryka Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 50 200
II Śniadanie	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone Ziemniaki Marchew got.	300 150 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone Ziemniaki Marchew got.	300 150 200 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Udko pieczone Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
Podwieczorek	Sałátka z owoców sezonowych	150	Sałátka z owoców sezonowych	150	Sałátka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Ser żółty (7) Papryka ,marchewka	250 100 35 15 60 30 100	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Ser żółty (7) Papryka, marchewka	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Ser żółty (7) Papryka ,marchewka	250 100 35 15 60 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3223 BIAŁKO: 155g TŁUSZCZ:142g, w tym NKT 66g Węglowodany 351g w tym cukry 22g Sól 4,6g,Błonnik 54g		KCAL: 3191 BIAŁKO: 155g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 65g Węglowodany 355g w tym cukry 21g Sól 4,5g,Błonnik 43g		KCAL: 3223 BIAŁKO: 155g TŁUSZCZ:142g, w tym NKT 66g Węglowodany 351g w tym cukry 22g Sól 4,6g,Błonnik 54g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

PIĄTEK 29.12.2023

	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) Salatka 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) Salatka 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) Salatka 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 jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona(4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany	300 150 200 100	Zupa jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona(4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany	300 150 200 100	Zupa jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona(4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany	300 150 200 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Mix serów Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Serek kanapkowy 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 : 2706 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53g Węglowodany 344g w tym cukry 28g Sól 3,4g Błonnik 38g		Kcal : 2706 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53g Węglowodany 344g w tym cukry 28g Sól 3,4g Błonnik 38g		Kcal : 2569 BIAŁKO: 105g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 53g Węglowodany 369g w tym cukry 27g Sól 3,3g Błonnik 46g	
	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) Salatka 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) Salatka 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) Salatka 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 jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona(4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany	300 150 200 100	Zupa jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona(4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany	300 150 200 100	Zupa jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona(4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany	300 150 200 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Mix serów Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Serek kanapkowy 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 : 2706 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53g Węglowodany 344g w tym cukry 28g Sól 3,4g Błonnik 38g		Kcal : 2706 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53g Węglowodany 344g w tym cukry 28g Sól 3,4g Błonnik 38g		Kcal : 2706 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53g Węglowodany 344g w tym cukry 28g Sól 3,4g Błonnik 38g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. 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

SOBOTA 30.12.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	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 krem z ciecierzycy(1,7,9) Makaron z sosem bolońskim (1,3,7) S	300 350	Zupa krem z ciecierzycy(1,7,9)G Makaron z sosem bolońskim (1,3,7) S	300 350	Zupa krem z ciecierzycy(1,7,9)G Makaron z sosem bolońskim (1,3,7) S	300 350
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser 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: 2926 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 48g Węglowodany 360g w tym cukry 20g Sól 3,9g Błonnik 47g		KCAL: 2926 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 48g Węglowodany 360g w tym cukry 20g Sól 3,9g Błonnik 47g		Kcal : 2789 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 47G Węglowodany 356g w tym cukry 21g Sól 3,8g 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	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	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 krem z ciecierzycy(1,7,9) Makaron z sosem bolońskim (1,3,7) S	300 350	Zupa krem z ciecierzycy(1,7,9)G Makaron z sosem bolońskim (1,3,7) S	300 350	Zupa krem z ciecierzycy(1,7,9)G Makaron z sosem bolońskim (1,3,7) S	300 350
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser 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: 2926 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 48g Węglowodany 360g w tym cukry 20g Sól 3,9g Błonnik 47g		KCAL: 2926 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 48g Węglowodany 360g w tym cukry 20g Sól 3,9g Błonnik 47g		KCAL: 2926 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 48g Węglowodany 360g w tym cukry 20g Sól 3,9g Błonnik 47g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

- 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
- Gorzczyca i produkty pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwułtlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

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

NIEDZIELA 31.12.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła)	250 250 100 15 30 60 200	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła)	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, zioła)	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 krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana(1,9) Pyzy (1) Buraczki gotowane	300 150 200 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana(1,9) Pyzy (1) Buraczki gotowane	300 150 200 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana(1,9) Pyzy (1) Buraczki gotowane	300 150 200 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3178 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 69g Węglowodany 388g w tym cukry 33g Sól 4,6g Błonnik 38g		KCAL: 3178 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 69g Węglowodany 388g w tym cukry 33g Sól 4,6g Błonnik 38g		KCAL: 3020 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:134g, w tym NKT 62g Węglowodany 355g w tym cukry 32g Sól 4,2g Błonnik 40g	
	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	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, zioła)	250 250 100 15 30 60 200	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła)	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, zioła)	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 krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana(1,9) Pyzy (1) Buraczki gotowane	300 150 200 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana(1,9) Pyzy (1) Buraczki gotowane	300 150 200 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana(1,9) Pyzy (1) Buraczki gotowane	300 150 200 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3178 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 69g Węglowodany 388g w tym cukry 33g Sól 4,6g Błonnik 38g		KCAL: 3178 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 69g Węglowodany 388g w tym cukry 33g Sól 4,6g Błonnik 38g		KCAL: 3178 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 69g Węglowodany 388g w tym cukry 33g Sól 4,6g Błonnik 38g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

PONIEDZIAŁEK NOWY ROK 01.01.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (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	Rosół z makaronem (1,7,9) Kotlet drobiowy panierowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany	300 120 200 100
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta z 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: 3359 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 51g Węglowodany 356g w tym cukry 19g Sól 53,9g Błonnik 41g		KCAL: 2911 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 47g Węglowodany 352g w tym cukry 19g Sól 3,8g Błonnik 40g		Kcal : 3201 BIAŁKO: 139g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 51g Węglowodany 361g w tym cukry 27g Sól 3,5g Błonnik 43g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotuszcowa (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	Rosół z makaronem (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Kotlet drobiowy panierowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany	300 120 200 100
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta z 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: 2949 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 47g Węglowodany 352g w tym cukry 19g Sól 3,8g Błonnik 40g		KCAL: 2911 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 47g Węglowodany 352g w tym cukry 19g Sól 3,8g Błonnik 40g		KCAL: 3359 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 51g Węglowodany 356g w tym cukry 19g Sól 53,9g 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. Orzechy ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

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

WTOREK 02.02.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (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 jarzynowa Kaszotto z kurczakiem i pieczarkami (1,7,9)	300 350	Zupa jarzynowa Kaszotto z kurczakiem i pieczarkami (1,7,9)	300 350	Zupa jarzynowa Kaszotto z kurczakiem i pieczarkami (1,7,9)	300 350
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka, kielki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser 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: 2994 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 34g Węglowodany 355g w tym cukry 43g Sól 3,3g Błonnik 36g		KCAL: 2994 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 34g Węglowodany 355g w tym cukry 43g Sól 3,3g Błonnik 36g		Kcal : 2436 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ:83g, w tym NKT 34g Węglowodany 345g w tym cukry 42g Sól 3,3g Błonnik 36g	
	Dieta ciążowa/matki karmiąca		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata 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 jarzynowa Kaszotto z kurczakiem i pieczarkami (1,7,9)	300 350	Zupa jarzynowa Kaszotto z kurczakiem i pieczarkami (1,7,9)	300 350	Zupa jarzynowa Kaszotto z kurczakiem i pieczarkami (1,7,9)	300 350
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka, kielki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser 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: 2994 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 34g Węglowodany 355g w tym cukry 43g Sól 3,3g Błonnik 36g		KCAL: 2994 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 34g Węglowodany 355g w tym cukry 43g Sól 3,3g Błonnik 36g		KCAL: 2994 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 34g Węglowodany 355g w tym cukry 43g Sól 3,3g Błonnik 36g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

- 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
- Gorzczyca i produkty pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- tubin
- Mięczaki

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

ŚRODA 03.01.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	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 gulaszowa (1,7,9) G Naleśnik z twarogiem i owocami (1,3,7) S	300 350	Zupa gulaszowa (1,7,9) G Naleśnik z twarogiem i owocami (1,3,7) S	300 350	Zupa gulaszowa (1,7,9) G Naleśnik z kapustą i mięsem (1,3,7,9) S	300 350
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3262 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ: 138g, w tym NKT 34g Węglowodany 399g w tym cukry 33g Sól 5,6g błonnik 37g		KCAL: 3262 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ: 138g, w tym NKT 34g Węglowodany 399g w tym cukry 33g Sól 5,6g błonnik 37g		Kcal : 3125 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ: 137g, w tym NKT 62G Węglowodany 362g w tym cukry 34g Sól 5,5g błonnik 58g	
	Dieta ciążowa/matki karmiąca		Dieta lekkostrawna nisko tłuszczowa (wątrobowa/truskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	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 gulaszowa (1,7,9) G Naleśnik z twarogiem i owocami (1,3,7) S	300 350	Zupa gulaszowa (1,7,9) G Naleśnik z twarogiem i owocami (1,3,7) S	300 350	Zupa gulaszowa (1,7,9) G Naleśnik z twarogiem i owocami (1,3,7) S	300 350
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3262 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ: 138g, w tym NKT 34g Węglowodany 399g w tym cukry 33g Sól 5,6g błonnik 37g		KCAL: 3262 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ: 138g, w tym NKT 34g Węglowodany 399g w tym cukry 33g Sól 5,6g błonnik 37g		KCAL: 3262 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ: 138g, w tym NKT 34g Węglowodany 399g w tym cukry 33g Sól 5,6g błonnik 37g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

CZWARTEK 04.01. 2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kielki, natka)	250 250 100 15 30 30 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kielki, natka)	250 250 100 15 30 30 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kielki, natka)	250 250 100 15 30 30 30 200
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	Barszcz czerwony (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3)	300 120 200	Barszcz czerwony (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3)	300 120 200	Barszcz czerwony (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3)	300 120 200
Podwieczorek	Mandarynka Pierniki (1,7)	70 50	Mandarynka Pierniki (1,7)	70 50	Mandarynka Pierniki (1,7)	70 50
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3452 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 40g Węglowodany 414g w tym cukry 50g Sól2,8 g błonnik 47g		KCAL: 3452 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 40g Węglowodany 414g w tym cukry 50g Sól2,8 g błonnik 47g		KCAL: 3074 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 43g Węglowodany 390g w tym cukry 40g Sól 4g błonnik 47g	
	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	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kielki, natka)	250 250 100 15 30 30 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kielki, natka)	250 250 100 15 30 30 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kielki, natka)	250 250 100 15 30 30 30 200
II Śniadanie	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750
Obiad	Barszcz czerwony (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3)	300 120 200	Barszcz czerwony (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3)	300 120 200	Barszcz czerwony (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3)	300 120 200
Podwieczorek	Mandarynka Pierniki (1,7)	70 50	Mandarynka Pierniki (1,7)	70 50	Mandarynka Pierniki (1,7)	70 50
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3452 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 40g Węglowodany 414g w tym cukry 50g Sól2,8 g błonnik 47g		KCAL: 3452 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 40g Węglowodany 414g w tym cukry 50g Sól2,8 g błonnik 47g		KCAL: 3452 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 40g Węglowodany 414g w tym cukry 50g Sól2,8 g błonnik 47g	

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Goryczyca 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

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie!!