

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	150	Jabłko	150	Jabłko	150
	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	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) 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 kielkami	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: 2853 BIAŁKO: 92g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 48g Węglowodany 390g w tym cukry 24g Sól 4,5g Błonnik 41g		KCAL: 2730 BIAŁKO: 90g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 49g Węglowodany 372g w tym cukry 26g Sól 4,4g Błonnik 40g		KCAL: 2715 BIAŁKO: 87g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 58g Węglowodany 365g w tym cukry 25g Sól 4,4g Błonnik 49g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzustkowa)		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	150	Jabłko	150	Jabłko	150
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	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) 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 kielkami	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: 2853 BIAŁKO: 92g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 48g Węglowodany 390g w tym cukry 24g Sól 4,5g Błonnik 41g		KCAL: 2730 BIAŁKO: 90g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 49g Węglowodany 372g w tym cukry 26g Sól 4,4g Błonnik 40g		KCAL: 2853 BIAŁKO: 92g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 48g Węglowodany 390g w tym cukry 24g Sól 4,5g Błonnik 41g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
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 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 pszenn (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	Kaszka manna na mleku (7)	250	Kaszka manna na mleku (7)	250	Kaszka manna na mleku (7)	250
	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: 2847 BIAŁKO: 94g TŁUSZCZ:124g, w tym NKT 58g Węglowodany 359 g w tym cukry 32g Sól 3g Błonnik 44g		KCAL: 2815 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ:111g, w tym NKT 54g Węglowodany 372 g w tym cukry 37g Sól 3g Błonnik 43g		Kcal : 2888 BIAŁKO: 94g TŁUSZCZ:125g, w tym NKT 58g Węglowodany 372g w tym cukry 39g Sól 3g Błonnik 54g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzustkowa)		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 pszenn (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	Kaszka manna na mleku (7)	250	Kaszka manna na mleku (7)	250	Kaszka manna na mleku (7)	250
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: 2847 BIAŁKO: 94g TŁUSZCZ:124g, w tym NKT 58g Węglowodany 359 g w tym cukry 32g Sól 3g Błonnik 44g		KCAL: 2815 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ:111g, w tym NKT 54g Węglowodany 372 g w tym cukry 37g Sól 3g Błonnik 43g		KCAL: 2847 BIAŁKO: 94g TŁUSZCZ:124g, w tym NKT 58g Węglowodany 359 g w tym cukry 32g Sól 3g Błonnik 44g	

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	Serek wiejski	200	Serek wiejski	200	Serek wiejski	200
	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	Baton zbożowy	40	Baton zbożowy	40	Baton zbożowy	40
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: 2881 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ; 111g, w tym NKT 50g Węglowodany 358g w tym cukry 15g Sól 4g błonnik 41g		KCAL: 2754 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ; 108g, w tym NKT 50g Węglowodany 329g w tym cukry 22g Sól 3,8g błonnik 39g		Kcal : 2998 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ;111g, w tym NKT 50G Węglowodany 361g w tym cukry 23g Sól 3,9g błonnik 44g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzustkowa)		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	Serek wiejski	200	Serek wiejski	200	Serek wiejski	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
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	Baton zbożowy	40	Baton zbożowy	40	Baton zbożowy	40
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: 2881 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ; 111g, w tym NKT 50g Węglowodany 358g w tym cukry 15g Sól 4g błonnik 41g		KCAL: 2754 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ; 108g, w tym NKT 50g Węglowodany 329g w tym cukry 22g Sól 3,8g błonnik 39g		KCAL: 2881 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ; 111g, w tym NKT 50g Węglowodany 358g w tym cukry 15g Sól 4g błonnik 41g	

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	Kefir(7)	300	Kefir(7)	300	Kefir(7)	300
	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: 2859 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ; 111g, w tym NKT 34g Węglowodany 347g w tym cukry 22g Sól 3,2g błonnik 36g		KCAL: 2875 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ; 111g, w tym NKT 51g Węglowodany 347g w tym cukry 22g Sól 3,8g błonnik 39g		Kcal : 2722 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ;110g, w tym NKT 49G Węglowodany 469g w tym cukry 23g Sól 3,1g błonnik 44g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzustkowa)		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	Kefir(7)	300	Kefir(7)	300	Kefir(7)	300
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: 2859 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ; 111g, w tym NKT 34g Węglowodany 347g w tym cukry 22g Sól 3,2g błonnik 36g		KCAL: 2875 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ; 111g, w tym NKT 51g Węglowodany 347g w tym cukry 22g Sól 3,8g błonnik 39g		KCAL: 2859 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ; 111g, w tym NKT 34g Węglowodany 347g w tym cukry 22g Sól 3,2g błonnik 36g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzechy ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. łubin 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 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	Koktajl owocowy (7)	300	Koktajl owocowy (7)	300	Koktajl owocowy (7)	300
	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: 2622 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 52g Węglowodany 342g w tym cukry 38g Sól 3,8g Błonnik 39g		KCAL: 2500 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 46g Węglowodany 319g w tym cukry 26g Sól 3,8g Błonnik 36g		Kcal : 2487 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 47G Węglowodany 317g w tym cukry 29g Sól 4,4g Błonnik 47g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzustkowa)		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	Koktajl owocowy (7)	300	Koktajl owocowy (7)	300	Koktajl owocowy (7)	300
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: 2622 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 52g Węglowodany 342g w tym cukry 38g Sól 3,8g Błonnik 39g		KCAL: 2500 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 46g Węglowodany 319g w tym cukry 26g Sól 3,8g Błonnik 36g		KCAL: 2622 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 52g Węglowodany 342g w tym cukry 38g Sól 3,8g Błonnik 39g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

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, roszpinka, 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, roszpinka, 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, roszpinka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 200
II Śniadanie	Jogurt owocowy (7)	150	Jogurt owocowy (7)	150	Jogurt naturalny (7)	150
	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	Jabłko	170	Jabłko	170	Jabłko	170
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: 3009 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 56g Węglowodany 364g w tym cukry 21g Sól 3,8g Błonnik 49g		KCAL: 2940 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 43g Węglowodany 350g w tym cukry 21g Sól 3,8g Błonnik 49g		KCAL: 2851 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 62g Węglowodany 331g w tym cukry 20g Sól 3,6g Błonnik 51g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzustkowa)		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, roszpinka, 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, roszpinka, 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, roszpinka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 200
II Śniadanie	Jogurt owocowy (7)	150	Jogurt owocowy (7)	150	Jogurt owocowy (7)	150
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	Jabłko	170	Jabłko	170	Jabłko	170
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: 3009 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 56g Węglowodany 364g w tym cukry 21g Sól 3,8g Błonnik 49g		KCAL: 2940 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 43g Węglowodany 350g w tym cukry 21g Sól 3,8g Błonnik 49g		KCAL: 3009 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 56g Węglowodany 364g w tym cukry 21g Sól 3,8g Błonnik 49g	

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

PIĄTEK 22.12.2023

	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) 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	Sałatka warzywna	200	Sałatka warzywna	200	Sałatka warzywna	200
	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: 2627 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:112g, w tym NKT 46g Węglowodany 328g w tym cukry 24g Sól 5,7g Błonnik 46g		KCAL: 2558 BIAŁKO: 103g TŁUSZCZ:112g, w tym NKT 46g Węglowodany 309g w tym cukry 24g Sól 5g Błonnik 45g		Kcal : 2647 BIAŁKO: 105g TŁUSZCZ:113g, w tym NKT 46g Węglowodany 328g w tym cukry 24g Sól 5,1g Błonnik 50g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzustkowa)		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	Sałatka warzywna	200	Sałatka warzywna	200	Sałatka warzywna	200
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: 2627 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:112g, w tym NKT 46g Węglowodany 328g w tym cukry 24g Sól 5,7g Błonnik 46g		KCAL: 2558 BIAŁKO: 103g TŁUSZCZ:112g, w tym NKT 46g Węglowodany 309g w tym cukry 24g Sól 5g Błonnik 45g		KCAL: 2627 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:112g, w tym NKT 46g Węglowodany 328g w tym cukry 24g Sól 5,7g Błonnik 46g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki
Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

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	130	Jabłko pieczone	170	Gruszka	130
	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: 2488 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:81g, w tym NKT 34g Węglowodany 333g w tym cukry 34g Sól 3,7g Błonnik 33g		KCAL: 2413 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:80g, w tym NKT 67g Węglowodany 321g w tym cukry 34g Sól 3,7g Błonnik 33g		Kcal : 2328 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:80g, w tym NKT 38g Węglowodany 300g w tym cukry 34g Sól 3,3g Błonnik 35g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzustkowa)		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	130	Jabłko pieczone	170	Gruszka	130
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: 2488 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:81g, w tym NKT 34g Węglowodany 333g w tym cukry 34g Sól 3,7g Błonnik 33g		KCAL: 2413 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:80g, w tym NKT 67g Węglowodany 321g w tym cukry 34g Sól 3,7g Błonnik 33g		KCAL: 2488 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:81g, w tym NKT 34g Węglowodany 333g w tym cukry 34g Sól 3,7g Błonnik 33g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

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 słono(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 słono(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 słono(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 30 30 30 150 200
II Śniadanie	Serek wiejski	200	Serek wiejski	200	Serek wiejski	200
	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: 3230 BIAŁKO: 185g TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 43g Węglowodany 362g w tym cukry 40g Sól 4,1 g błonnik 48g		KCAL: 3075 BIAŁKO: 156g TŁUSZCZ:121g, w tym NKT 43g Węglowodany 354g w tym cukry 43g Sól 4,2 g błonnik 46g		KCAL: 3101 BIAŁKO: 181g TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 51g Węglowodany 333g w tym cukry 39g Sól 3,6g błonnik 45g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzustkowa)		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 słono(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 słono(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 słono(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 30 30 30 150 200
II Śniadanie	Serek wiejski	200	Serek wiejski	200	Serek wiejski	200
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: 3230 BIAŁKO: 185g TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 43g Węglowodany 362g w tym cukry 40g Sól 4,1 g błonnik 48g		KCAL: 3075 BIAŁKO: 156g TŁUSZCZ:121g, w tym NKT 43g Węglowodany 354g w tym cukry 43g Sól 4,2 g błonnik 46g		KCAL: 3230 BIAŁKO: 185g TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 43g Węglowodany 362g w tym cukry 40g Sól 4,1 g błonnik 48g	

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

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	Ciasto sernik (1,3,7)	60	Ciasto sernik (1,3,7)	60	Galaretką z owocem	200
	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	Mandarynki Pierniki	70 40	Mandarynki Pierniki	70 40	Mandarynki Sucharki	70 40
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: 4077 BIAŁKO: 192g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 52g Węglowodany 516g w tym cukry 28g Sól 4,2 g Błonnik 55g		KCAL: 3919 BIAŁKO: 190g TŁUSZCZ:136g, w tym NKT 51g Węglowodany 502g w tym cukry 28g Sól 4g Błonnik 55g		KCAL: 3830 BIAŁKO: 187g TŁUSZCZ:136g, w tym NKT 51g Węglowodany 524g w tym cukry 27g Sól 4,2g Błonnik 57g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzustkowa)		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	Ciasto sernik (1,3,7)	60	Ciasto sernik (1,3,7)	60	Ciasto sernik (1,3,7)	60
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	Mandarynki Pierniki	70 40	Mandarynki Pierniki	70 40	Mandarynki Pierniki	70 40
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: 4077 BIAŁKO: 192g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 52g Węglowodany 516g w tym cukry 28g Sól 4,2 g Błonnik 55g		KCAL: 3919 BIAŁKO: 190g TŁUSZCZ:136g, w tym NKT 51g Węglowodany 502g w tym cukry 28g Sól 4g Błonnik 55g		KCAL: 4077 BIAŁKO: 192g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 52g Węglowodany 516g w tym cukry 28g Sól 4,2 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 (arachidowie)
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