

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

JADŁOSPIS

CZWARTEK 25.01.2024

| | 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 Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek) | 250 250 100 15 30 60 200 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek) | 250 250 100 15 30 60 200 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek) | 250 250 100 15 30 60 200 |
| II Śniadanie | Jabłko | 170 | Jabłko | 170 | Sok warzywny | 300 |
| | | Ilość w gramach | | Ilość w gramach | | Ilość w gramach |
| Obiad | Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Schab w sosie własnym D Ziemniaki Surówka z kapusty białej | 300 100 200 100 | Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki Marchew gotowana | 300 100 200 100 | Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki Surówka z kapusty białej | 300 100 200 100 |
| Podwieczorek | Mandarynka | 130 | Mandarynka | 70 | Jogurt naturalny (7) | 150 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka warzywna z ogórkiem | 250 100 35 15 30 30 200 | herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek twarogowy (7) Szynka drobiowa (6,9) Mix sałat z sosem vinegret | 250 100 15 30 30 200 | herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka warzywna z ogórkiem | 250 100 15 30 30 200 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2353 BIAŁKO: 83g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 43g Węglowodany 305g w tym cukry 19g Sól 3,4 g Błonnik 35g | | KCAL: 2214 BIAŁKO: 77g TŁUSZCZ:85g, w tym NKT 39g Węglowodany 209g w tym cukry 21g Sól 2,8 g błonnik 37g | | KCAL: 2377 BIAŁKO: 89g TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 45g Węglowodany 305g w tym cukry 20g Sól 3,7g błonnik 48g | |
| | Dieta ciężowa/matki karmiące | | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/ truskowa) | | Dieta podstawowa dziecięca | |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek) | 250 250 100 15 30 60 200 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek) | 250 250 100 15 30 60 200 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek) | 250 250 100 15 30 60 200 |
| II Śniadanie | Jabłko | 170 | Jabłko | 170 | Jabłko | 170 |
| Obiad | Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki Marchew gotowana | 300 100 200 100 | Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki Marchew gotowana | 300 100 200 100 | Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki Surówka z kapusty białej | 300 100 200 100 |
| Podwieczorek | Mandarynka | 130 | Mandarynka | 70 | Mandarynka | 130 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka warzywna z ogórkiem | 250 100 35 15 30 30 200 | herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek twarogowy (7) Szynka drobiowa (6,9) Mix sałat z sosem vinegret | 250 100 15 30 30 200 | herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka warzywna z ogórkiem | 250 100 15 30 30 200 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2353 BIAŁKO: 83g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 43g Węglowodany 305g w tym cukry 19g Sól 3,4 g Błonnik 35g | | KCAL: 2214 BIAŁKO: 77g TŁUSZCZ:85g, w tym NKT 39g Węglowodany 209g w tym cukry 21g Sól 2,8 g błonnik 37g | | KCAL: 2353 BIAŁKO: 83g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 43g Węglowodany 305g w tym cukry 19g Sól 3,4 g Błonnik 35g | |

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

PIĄTEK 26.01.2024

| | Dieta podstawowa | | Dieta lekkostrawna | | Dieta cukrzycowa | |
|-------------------------|---|-----------------|---|-----------------|--|-----------------|
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) | 250 | Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) | 250 | Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) | 250 |
| | Kawa zbożowa/herbata (1,7) | 250 | Kawa zbożowa/herbata (1,7) | 250 | Kawa zbożowa/herbata (1,7) | 250 |
| | Chleb zwykły (1,7) | 100 | Chleb pszenny (1,7) | 100 | Chleb razowy (1,7) | 100 |
| | Masło(7) | 15 | Masło(7) | 15 | Masło(7) | 15 |
| | Serek kanapkowy (3,7) | 50 | Serek kanapkowy (3,7) | 50 | Serek kanapkowy (3,7) | 50 |
| | Szynka z kurczaka | 30 | Szynka z kurczaka | 30 | Szynka z kurczaka | 30 |
| | Pomidor | 50 | Pomidor | 50 | Pomidor | 50 |
| | Mix sałat | 100 | Mix sałat | 100 | Mix sałat | 100 |
| II Śniadanie | Baton pełnoziarnisty(1,7) | 40 | Baton pełnoziarnisty(1,7) | 40 | Sałátka cesarz z kurczakiem | 150 |
| | | | | | Wafel ryżowy (1) | 40 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) | 300 | Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) | 300 | Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) | 300 |
| | Ryba po grecku (1,4,7,9) | 150 | Ryba po grecku (1,4,7,9) | 150 | Ryba po grecku (1,4,7,9) | 150 |
| | Ziemniaki got. | 200 | Ziemniaki got. | 200 | Ziemniaki got. | 200 |
| Podwieczorek | Sałátka z owoców sezonowych | 150 | Sałátka z owoców sezonowych | 150 | Kefir (7) | 300 |
| Kolacja | herbata | 250 | herbata | 250 | herbata | 250 |
| | Chleb zwykły (1,7) | 100 | Chleb pszenny | 100 | Chleb razowy | 100 |
| | Chleb razowy | 35 | Masło(7) | 15 | Masło(7) | 15 |
| | Masło(7) | 15 | Sałátka jarzynowa (3,7,9) | 300 | Sałátka jarzynowa (3,7,9) | 300 |
| | Sałátka jarzynowa (3,7,9) | 300 | Pasta twarożek z koperkiem (7) | 60 | Pasta z makreli (1,4,7) | 60 |
| | Pasta z makreli (1,4,7) | 60 | | | | |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2704 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 38g Węglowodany 402g w tym cukry 28g Sól 2,7g Błonnik 45g | | KCAL: 2685 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 38g Węglowodany 366g w tym cukry 28g Sól 3g Błonnik 46g | | KCAL: 2966 BIAŁKO: 141g TŁUSZCZ:110g, w tym NKT 43g Węglowodany 371g w tym cukry 19g Sól 3,5g Błonnik 45g | |
| | 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 płatkami jaglanymi (1,7) | 250 | Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) | 250 | Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) | 250 |
| | Kawa zbożowa/herbata (1,7) | 250 | Kawa zbożowa/herbata (1,7) | 250 | Kawa zbożowa/herbata (1,7) | 250 |
| | Chleb zwykły (1,7) | 100 | Chleb pszenny (1,7) | 100 | Chleb zwykły (1,7) | 100 |
| | Masło(7) | 15 | Masło(7) | 15 | Masło(7) | 15 |
| | Serek kanapkowy (3,7) | 50 | Serek kanapkowy (3,7) | 50 | Serek kanapkowy (3,7) | 50 |
| | Szynka z kurczaka | 30 | Szynka z kurczaka | 30 | Szynka z kurczaka | 30 |
| | Pomidor | 50 | Pomidor | 50 | Pomidor | 50 |
| | Mix sałat | 100 | Mix sałat | 100 | Mix sałat | 100 |
| II Śniadanie | Baton pełnoziarnisty(1,7) | 40 | Baton pełnoziarnisty(1,7) | 40 | Baton pełnoziarnisty(1,7) | 40 |
| Obiad | Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) | 300 | Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) | 300 | Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) | 300 |
| | Ryba po grecku (1,4,7,9) | 150 | Ryba po grecku (1,4,7,9) | 150 | Ryba po grecku (1,4,7,9) | 150 |
| | Ziemniaki got. | 200 | Ziemniaki got. | 200 | Ziemniaki got. | 200 |
| Podwieczorek | Sałátka z owoców sezonowych | 150 | Sałátka z owoców sezonowych | 150 | Sałátka z owocówsezonowych | 150 |
| Kolacja | herbata | 250 | herbata | 250 | herbata | 250 |
| | Chleb zwykły (1,7) | 100 | Chleb pszenny | 100 | Chleb zwykły (1,7) | 100 |
| | Chleb razowy | 35 | Masło(7) | 15 | Chleb razowy | 35 |
| | Masło(7) | 15 | Sałátka jarzynowa (3,7,9) | 300 | Masło(7) | 15 |
| | Sałátka jarzynowa (3,7,9) | 300 | Pasta twarożek z koperkiem (7) | 60 | Sałátka jarzynowa (3,7,9) | 300 |
| | Pasta z makreli (1,4,7) | 60 | | | Pasta z makreli (1,4,7) | 60 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2704 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 38g Węglowodany 402g w tym cukry 28g Sól 2,7g Błonnik 45g | | KCAL: 2685 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 38g Węglowodany 366g w tym cukry 28g Sól 3g Błonnik 46g | | KCAL: 2704 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 38g Węglowodany 402g w tym cukry 28g Sól 2,7g Błonnik 45g | |

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

SOBOTA 27.01.2024

| | Dieta podstawowa | | Dieta lekkostrawna | | Dieta cukrzycowa | |
|-------------------------|---|--|--|--|---|--|
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Jajko z sosem jogurtowym (3,7) Ser żółty(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa) | 250 250 100 15 50 30 200 | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Jajko z sosem jogurtowym (3,7) Ser biały w plastrach (7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa) | 250 250 100 15 50 30 200 | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Jajko z sosem jogurtowym (3,7) Ser żółty(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa) | 250 250 100 15 50 30 200 |
| II Śniadanie | Jabłko | 170 | Jabłko | 170 | Sucharki b/c (1) | 40 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Zupa ogórkowa (1,3,7,9) Kurczak po azjatycku z ryżem (1,7,9) | 300 350 | Zupa ogórkowa (1,3,7,9) Kurczak po azjatycku z ryżem (1,7,9) | 300 350 | Zupa ogórkowa (1,3,7,9) Kurczak po azjatycku z ryżem (1,7,9) | 300 350 |
| Podwieczorek | Banan | 130 | Banan | 130 | Jogurt naturalny (7) | 150 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (4,9) Ser topiony (7) Ogórek kiszony ,kielki | 250 100 35 15 60 30 120 | herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z warzyw pieczonych Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami | 250 100 15 60 30 100 | herbata Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (4,9) Ser topiony (7) Ogórek kiszony ,kielki | 250 100 15 60 30 120 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2728 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 43g Węglowodany 389g w tym cukry 29g Sól 5,1g Błonnik 50g | | KCAL: 2476 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:74g, w tym NKT 35g Węglowodany 370g w tym cukry 25g Sól 4,1g Błonnik 48g | | KCAL: 2577 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 45g Węglowodany 370g w tym cukry 19g Sól 5,1g Błonnik 51g | |
| | Dieta ciężowa/matki karmiąca | | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa) | | Dieta podstawowa dziecięca | |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Jajko z sosem jogurtowym (3,7) Ser żółty(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa) | 250 250 100 15 50 30 200 | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Jajko z sosem jogurtowym (3,7) Ser biały w plastrach (7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa) | 250 250 100 15 50 30 200 | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Jajko z sosem jogurtowym (3,7) Ser żółty(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa) | 250 250 100 15 50 30 200 |
| II Śniadanie | Jabłko | 170 | Jabłko | 170 | Jabłko | 170 |
| Obiad | Zupa ogórkowa (1,3,7,9) Kurczak po azjatycku z ryżem (1,7,9) | 300 350 | Zupa ogórkowa (1,3,7,9) Kurczak po azjatycku z ryżem (1,7,9) | 300 350 | Zupa ogórkowa (1,3,7,9) Kurczak po azjatycku z ryżem (1,7,9) | 300 350 |
| Podwieczorek | Banan | 130 | Banan | 130 | Banan | 130 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (4,9) Ser topiony (7) Ogórek kiszony ,kielki | 250 100 35 15 60 30 120 | herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z warzyw pieczonych Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami | 250 100 15 60 30 100 | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (4,9) Ser topiony (7) Ogórek kiszony ,kielki | 250 100 35 15 60 30 120 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2728 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 43g Węglowodany 389g w tym cukry 29g Sól 5,1g Błonnik 50g | | KCAL: 2476 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:74g, w tym NKT 35g Węglowodany 370g w tym cukry 25g Sól 4,1g Błonnik 48g | | KCAL: 2728 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 43g Węglowodany 389g w tym cukry 29g Sól 5,1g Błonnik 50g | |

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

NIEDZIELA 28.01.2024

| | Dieta podstawowa | | Dieta lekkostrawna | | Dieta cukrzycowa | |
|-------------------------|---|--|--|--|--|--|
| | Posiłek | Ilość gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały w plastrach (7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek | 250 250 100 15 50 30 200 | Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały w plastrach (7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek | 250 250 100 15 50 30 200 | Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały w plastrach (7) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek | 250 250 100 15 50 30 200 |
| II Śniadanie | Gruszka | 130 | Gruszka | 130 | Salatka z burakiem i fetą (7) | 150 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz panierowany(1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony | 300 120 200 100 | Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz duszony (1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony | 300 120 200 100 | Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz panierowany(1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony | 300 120 200 100 |
| Podwieczorek | Salatka owocowa | 150 | Salatka owocowa | 150 | Słupki warzywne | 150 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami | 250 100 35 15 60 30 150 | herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa z zieleciną (,7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami | 250 100 15 60 30 150 | herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami | 250 100 15 60 30 150 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2921 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 56g Węglowodany 347 g w tym cukry 21g Sól 4g Błonnik 37g | | KCAL: 2780 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:107g, w tym NKT 50g Węglowodany 333 g w tym cukry 19g Sól 3,9 g Błonnik 38g | | Kcal : 3000 BIAŁKO: 137g TŁUSZCZ:130g, w tym NKT 58g Węglowodany 337g w tym cukry 18g Sól 4,4g Błonnik 51g | |
| | Dieta ciężowa/matki karmiące | | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa) | | Dieta podstawowa dziecięca | |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek | 250 250 100 15 50 30 200 | Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek | 250 250 100 15 50 30 200 | Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek | 250 250 100 15 50 30 200 |
| II Śniadanie | Gruszka | 130 | Gruszka | 130 | Gruszka | 130 |
| Obiad | Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz duszony (1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony | 300 120 200 100 | Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz duszony (1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony | 300 120 200 100 | Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz panierowany(1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony | 300 120 200 100 |
| Podwieczorek | Salatka owocowa | 150 | Salatka owocowa | 150 | Salatka owocowa | 150 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami | 250 100 35 15 60 30 150 | herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa z zieleciną (,7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami | 250 100 15 60 30 150 | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami | 250 100 35 15 60 30 150 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2921 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 56g Węglowodany 347 g w tym cukry 21g Sól 4g Błonnik 37g | | KCAL: 2780 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:107g, w tym NKT 50g Węglowodany 333 g w tym cukry 19g Sól 3,9 g Błonnik 38g | | KCAL: 2921 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 56g Węglowodany 347 g w tym cukry 21g Sól 4g Błonnik 37g | |

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

PONIEDZIAŁEK 29.01.2024

| | Dieta podstawowa | | Dieta lekkostrawna | | Dieta cukrzycowa | |
|-------------------------|--|--|---|--|--|--|
| | Posiłek | Ilość gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Jajecznica (3,7) Mix serów (7) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie | 250 250 100 35 15 60 60 150 | Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Jajecznica (3,7) Mix serów (7) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie | 250 250 100 15 60 60 150 | Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy Masło(7) Jajecznica (3,7) Mix serów (7) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie | 250 250 100 15 60 60 150 |
| II Śniadanie | Serek wiejski (7) | 200 | Serek wiejski (7) | 200 | Jajko z sosem jogurtowym(3,7) Mix sałat | 100 150 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Zupa jarzynowa (1,7,9) Szare kluchy z boczkiem(1) Kapusta kiszona gotowana | 300 350 100 | Zupa jarzynowa (1,7,9) Filet w ziołach Ziemniaki gotowane Marchewka gotowana | 300 100 200 100 | Zupa jarzynowa (1,7,9) Szare kluchy z boczkiem (1) Kapusta kiszona gotowana | 300 350 100 |
| Podwieczorek | Banan | 130 | Banan | 130 | Kisiel b/c | 300 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Paszтет pieczony (1,9) Mix sałat z ogórkiem | 250 100 35 15 30 60 150 | herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Mix sałat | 250 100 15 30 60 150 | herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem (7) Mix sałat z ogórkiem | 250 100 15 30 60 150 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2703 BIAŁKO: 94g TŁUSZCZ; 100g, w tym NKT 49g Węglowodany 395g w tym cukry 28g Sól 4g błonnik 35g | | KCAL: 2488 BIAŁKO: 106g TŁUSZCZ; 99g, w tym NKT 55g Węglowodany 305g w tym cukry 28g Sól 3,9g błonnik 34g | | Kcal : 2563 BIAŁKO: 94g TŁUSZCZ;104g, w tym NKT 47g Węglowodany 322g w tym cukry 23g Sól 3,7g błonnik 39g | |
| | Dieta ciążowa/matki karmiące | | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/truskowa) | | Dieta podstawowa dziecięca | |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Jajecznica (3,7) Mix serów (7) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie | 250 250 100 35 15 60 60 150 | Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Jajecznica (3,7) Mix serów (7) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie | 250 250 100 15 60 60 150 | Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Jajecznica (3,7) Mix serów (7) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie | 250 250 100 35 15 60 60 150 |
| II Śniadanie | Serek wiejski (7) | 200 | Serek wiejski (7) | 200 | Serek wiejski (7) | 200 |
| Obiad | Zupa jarzynowa (1,7,9) Szare kluchy z boczkiem(1) Marchew gotowana | 300 350 100 | Zupa jarzynowa (1,7,9) Filet w ziołach Ziemniaki gotowane Marchewka gotowana | 300 100 200 100 | Zupa jarzynowa (1,7,9) Szare kluchy z boczkiem(1) Kapusta kiszona gotowana | 300 350 100 |
| Podwieczorek | Banan | 130 | Banan | 130 | Kisiel b/c | 300 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Paszтет pieczony (1,9) Mix sałat z ogórkiem | 250 100 35 15 30 60 150 | herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Mix sałat | 250 100 15 30 60 150 | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Paszтет pieczony (1,9) Mix sałat z ogórkiem | 250 100 35 15 30 60 150 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2703 BIAŁKO: 94g TŁUSZCZ; 100g, w tym NKT 49g Węglowodany 395g w tym cukry 28g Sól 4g błonnik 35g | | KCAL: 2488 BIAŁKO: 106g TŁUSZCZ; 99g, w tym NKT 55g Węglowodany 305g w tym cukry 28g Sól 3,9g błonnik 34g | | KCAL: 2703 BIAŁKO: 94g TŁUSZCZ; 100g, w tym NKT 49g Węglowodany 395g w tym cukry 28g Sól 4g błonnik 35g | |

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

WTOREK 30.01.2024

| | Dieta podstawowa | | Dieta lekkostrawna | | Dieta cukrzycowa | |
|-------------------------|--|------------------------|---|------------------------|--|------------------------|
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) | 250 | Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) | 250 | Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) | 250 |
| | Kawa zbożowa/herbata (1,7) | 250 | Kawa zbożowa/herbata (1,7) | 250 | Kawa zbożowa/herbata (1,7) | 250 |
| | Chleb zwykły (1,7) | 100 | Chleb pszenny (1,7) | 100 | Chleb razowy (1,7) | 100 |
| | Masło(7) | 15 | Masło(7) | 15 | Masło(7) | 15 |
| | Pasta twarogowa z burakiem (7) | 60 | Pasta twarogowa z burakiem (7) | 60 | Pasta twarogowa z burakiem (7) | 60 |
| | Szynka drobiowa (6) | 30 | Szynka drobiowa (6) | 30 | Szynka drobiowa (6) | 30 |
| | Salatka warzywna (sałata, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa) | 200 | Salatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek) | 200 | Salatka warzywna (sałata, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa) | 200 |
| II Śniadanie | Gruszka | 130 | Gruszka | 130 | Wafle ryżowe (1) | 40 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Zupa krem z soczewicy (1,7,9) | 300 | Zupa krem z soczewicy (1,7,9) | 300 | Zupa krem z soczewicy (1,7,9) | 300 |
| | Gulasz z kurczaka | 100 | Gulasz z kurczaka | 100 | Gulasz z kurczaka | 100 |
| | Kasza jęczmienna(1) | 100 | Kasza jęczmienna(1) | 100 | Kasza jęczmienna(1) | 100 |
| | Buraczki | 100 | Buraczki | 100 | Buraczki | 100 |
| Podwieczorek | Salatka owocowa | 150 | Salatka owocowa | 150 | Salata z warzywami | 150 |
| Kolacja | herbata | 250 | herbata | 250 | herbata | 250 |
| | Chleb zwykły (1,7) | 100 | Chleb pszenny | 100 | Chleb razowy | 100 |
| | Chleb razowy | 35 | Masło(7) | 15 | Masło(7) | 15 |
| | Masło(7) | 15 | Pasta z pieczonych warzyw (1,7) | 60 | Pasta z makreli (1,4) | 60 |
| | Pasta z makreli (1,4) | 60 | Serek twarogowy (7) | 50 | Serek topiony (7) | 50 |
| | Serek topiony (7) | 50 | Mix sałat z kielkami | 200 | Mix sałat z papryką | 200 |
| | Mix sałat z papryką | 200 | | | | |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2739 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ 98g, w tym NKT 46g Węglowodany 356g w tym cukry 28g Sól 2,9g Błonnik 36 g | | KCAL: 2545 BIAŁKO: 103g TŁUSZCZ 96g, w tym NKT 48g Węglowodany 3331g w tym cukry 22g Sól 2g Błonnik 35 g | | Kcal : 2531 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 46g Węglowodany 300g w tym cukry 10g Sól 2,6g Błonnik 34g | |
| | Dieta ciążowa/matki karmiące | | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa) | | Dieta podstawowa dziecięca | |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) | 250 | Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) | 250 | Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) | 250 |
| | Kawa zbożowa/herbata (1,7) | 250 | Kawa zbożowa/herbata (1,7) | 250 | Kawa zbożowa/herbata (1,7) | 250 |
| | Chleb zwykły (1,7) | 100 | Chleb pszenny (1,7) | 100 | Chleb zwykły (1,7) | 100 |
| | Masło(7) | 15 | Masło(7) | 15 | Masło(7) | 15 |
| | Pasta twarogowa z burakiem (7) | 60 | Pasta twarogowa z burakiem (7) | 60 | Pasta twarogowa z burakiem (7) | 60 |
| | Szynka drobiowa (6) | 30 | Szynka drobiowa (6) | 30 | Szynka drobiowa (6) | 30 |
| | Salatka warzywna (sałata, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa) | 200 | Salatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek) | 200 | Salatka warzywna (sałata, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa) | 200 |
| II Śniadanie | Gruszka | 130 | Gruszka | 130 | Gruszka | 130 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Zupa krem z soczewicy (1,7,9) | 300 | Zupa krem z soczewicy (1,7,9) | 300 | Zupa krem z soczewicy (1,7,9) | 300 |
| | Gulasz z kurczaka | 100 | Gulasz z kurczaka | 100 | Gulasz z kurczaka | 100 |
| | Kasza jęczmienna(1) | 100 | Kasza jęczmienna(1) | 100 | Kasza jęczmienna(1) | 100 |
| | Buraczki | 100 | Buraczki | 100 | Buraczki | 100 |
| Podwieczorek | Salatka owocowa | 150 | Salatka owocowa | 150 | Salatka owocowa | 150 |
| Kolacja | herbata | 250 | herbata | 250 | herbata | 250 |
| | Chleb zwykły (1,7) | 100 | Chleb pszenny | 100 | Chleb zwykły (1,7) | 100 |
| | Chleb razowy | 35 | Masło(7) | 15 | Chleb razowy | 35 |
| | Masło(7) | 15 | Pasta z pieczonych warzyw (1,7) | 60 | Masło(7) | 15 |
| | Pasta z makreli (1,4) | 60 | Serek twarogowy (7) | 50 | Pasta z makreli (1,4) | 60 |
| | Serek topiony (7) | 50 | Mix sałat z kielkami | 200 | Serek topiony (7) | 50 |
| | Mix sałat z papryką | 200 | | | Mix sałat z papryką | 200 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2739 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ 98g, w tym NKT 46g Węglowodany 356g w tym cukry 28g Sól 2,9g Błonnik 36 g | | KCAL: 2545 BIAŁKO: 103g TŁUSZCZ 96g, w tym NKT 48g Węglowodany 3331g w tym cukry 22g Sól 2g Błonnik 35 g | | KCAL: 2739 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ 98g, w tym NKT 46g Węglowodany 356g w tym cukry 28g Sól 2,9g Błonnik 36 g | |

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

ŚRODA 31.01.2024

| | Dieta podstawowa | | Dieta lekkostrawna | | Dieta cukrzycowa | |
|-------------------------|---|---|--|--|---|--|
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (.7) Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat | 250 250 100 100 35 15 50 30 200 | Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Serek biały (.7) Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat | 250 250 100 15 50 30 200 | Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (.7) Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat | 250 250 100 15 50 30 200 |
| II Śniadanie | Salatka grecka z fetą (7) | 170 | Salatka grecka z fetą (7) | 170 | Salatka grecka z fetą (7) | 170 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Krokiot z kapustą i mięsem (1,3,7,9) | 300 350 | Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Naleśnik z twarogiem i dżemem (1,3,7) | 300 350 | Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Krokiot z kapustą i mięsem (1,3,7,9) | 300 350 |
| Podwieczorek | Jabłko | 170 | Jabłko | 170 | Jabłko | 170 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem (6,3) Salatka z burakiem i fetą (7) | 250 100 35 15 60 200 | herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem (6,3) Salatka z burakiem i fetą (7) | 250 100 15 60 200 | herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem (6,3) Salatka z burakiem i fetą (7) | 250 100 15 60 200 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 3015 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 47g Węglowodany 406g w tym cukry 32g Sól 4,6g Błonnik 50g | | KCAL: 2925 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 53g Węglowodany 404g w tym cukry 37g Sól 4,4g Błonnik 49g | | Kcal : 2860 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53G Węglowodany 373g w tym cukry 32g Sól 4,1 Błonnik 49 g | |
| | Dieta ciążowa/matki karmiące | | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa) | | Dieta podstawowa dziecięca | |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata(1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (.7) Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat | 250 250 100 35 15 50 30 200 | Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Serek biały (.7) Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat | 250 250 100 15 50 30 200 | Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (.7) Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat | 250 250 100 35 15 50 30 200 |
| II Śniadanie | Salatka grecka z fetą (7) | 170 | Salatka grecka z fetą (7) | 170 | Salatka grecka z fetą (7) | 170 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Krokiot z mięsem (1,3,7,9) | 300 350 | Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Naleśnik z twarogiem i dżemem (1,3,7) | 300 350 | Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Krokiot z kapustą i mięsem (1,3,7,9) | 300 350 |
| Podwieczorek | Jabłko | 170 | Jabłko | 170 | Jabłko | 170 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(6,3) Salatka z burakiem i fetą (7) | 250 100 35 15 60 200 | herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(6,3) Salatka z burakiem i fetą (7) | 250 100 15 60 200 | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(6,3) Salatka z burakiem i fetą (7) | 250 100 35 15 60 200 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 3015 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 47g Węglowodany 406g w tym cukry 32g Sól 4,6g Błonnik 50g | | KCAL: 2925 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 53g Węglowodany 404g w tym cukry 37g Sól 4,4g Błonnik 49g | | KCAL: 3015 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 47g Węglowodany 406g w tym cukry 32g Sól 4,6g Błonnik 50g | |

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

| CZWARTEK 1.02.2024 | | | | | | |
|---------------------------|---|--|--|--|---|--|
| | Dieta podstawowa | | Dieta lekkostrawna | | Dieta cukrzycowa | |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata, pomidor, ogórek pestki dyni, oliwa, koperek) | 250 250 100 15 30 60 200 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata, pomidor, ogórek pestki dyni, oliwa, koperek) | 250 250 100 15 30 60 200 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata, pomidor, ogórek pestki dyni, oliwa, koperek) | 250 250 100 15 30 60 200 |
| II Śniadanie | Baton pełnoziarnisty | 40 | Baton pełnoziarnisty | 40 | Kisiel b/c | 300 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet drobiowy panierowany (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera | 300 120 200 100 | Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Filet grillowany Ziemniaki Warzywa na parze | 300 120 200 100 | Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet drobiowy panierowany (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera | 300 120 200 100 |
| Podwieczorek | Sałata owocowa | 150 | Sałata owocowa | 150 | Sok pomidorowy | 300 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli (1,7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony | 250 100 35 15 60 30 120 | herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z twarogu z koperkiem(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat | 250 100 15 60 30 50 | herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli (1,7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony | 250 100 15 60 30 120 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2916 BIAŁKO: 96g TŁUSZCZ:116g, w tym NKT 35g Węglowodany 390g w tym cukry 19g Sól 2,6g Błonnik 42g | | KCAL: 2363 BIAŁKO: 89g TŁUSZCZ:80g, w tym NKT 34g Węglowodany 335g w tym cukry 15g Sól 1,5g Błonnik 34g | | Kcal : 2660 BIAŁKO: 90g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 34G Węglowodany 388g w tym cukry 21g Sól 2,7g Błonnik 46g | |
| | 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 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata, pomidor, ogórek pestki dyni, oliwa, koperek) | 250 250 100 15 30 60 200 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata, pomidor, ogórek pestki dyni, oliwa, koperek) | 250 250 100 15 30 60 200 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata, pomidor, ogórek pestki dyni, oliwa, koperek) | 250 250 100 15 30 60 200 |
| II Śniadanie | Baton pełnoziarnisty | 40 | Baton pełnoziarnisty | 40 | Baton pełnoziarnisty | 40 |
| Obiad | Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet drobiowy panierowany (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera | 300 120 200 100 | Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Filet grillowany Ziemniaki Warzywa na parze | 300 120 200 100 | Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet drobiowy panierowany (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera | 300 120 200 100 |
| Podwieczorek | Sałata owocowa | 150 | Sałata owocowa | 150 | Sałata owocowa | 150 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli (1,7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony | 250 100 35 15 60 30 120 | herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z twarogu z koperkiem(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat | 250 100 15 60 30 50 | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli (1,7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony | 250 100 35 15 60 30 120 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2916 BIAŁKO: 96g TŁUSZCZ:116g, w tym NKT 35g Węglowodany 390g w tym cukry 19g Sól 2,6g Błonnik 42g | | KCAL: 2363 BIAŁKO: 89g TŁUSZCZ:80g, w tym NKT 34g Węglowodany 335g w tym cukry 15g Sól 1,5g Błonnik 34g | | KCAL: 2916 BIAŁKO: 96g TŁUSZCZ:116g, w tym NKT 35g Węglowodany 390g w tym cukry 19g Sól 2,6g Błonnik 42g | |

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

PIĄTEK 2.02.2024

| | Dieta podstawowa | | Dieta lekkostrawna | | Dieta cukrzycowa | |
|-------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Twarożek na słodko Szynka z kurczaka Dżem Mix sałat z warzywami | 250 250 100 35 15 60 30 50 200 | Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Twarożek z koperkiem Szynka z kurczaka Dżem Mix sałat z warzywami | 250 250 100 35 15 60 30 50 200 | Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Twarożek z koperkiem Szynka z kurczaka Mix sałat z warzywami | 250 250 100 35 15 60 30 200 |
| II Śniadanie | Serek wiejski (7) | 200 | Serek wiejski (7) | 200 | Kanapka z szynką, sałata,(1,6) | 200 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Zupa gulaszowa (1,7,9) Gzik z cebulka Ziemniaki Mix sałat z sosem vinegret | 300 120 200 100 | Zupa gulaszowa (1,7,9) Gzik Ziemniaki Mix sałat z sosem vinegret | 300 120 200 100 | Zupa gulaszowa (1,7,9) Gzik z cebulka Ziemniaki Mix sałat z sosem vinegret | 300 120 200 100 |
| Podwieczorek | Banan | 130 | Banan | 130 | Jogurt naturalny | 150 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka(6,9) Ser żółty (7) Mix sałat, papryka | 250 100 35 15 60 30 150 | herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka(6,9) Ser kanapkowy (7) Mix sałat, | 250 100 15 60 30 150 | herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka(6,9) Ser żółty (7) Mix sałat, papryka | 250 100 15 60 30 150 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2906 BIAŁKO: 145g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 57g Węglowodany 326g w tym cukry 26g Sól 4,8g Błonnik 29g | | KCAL: 2814 BIAŁKO: 137g TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 42g Węglowodany 313g w tym cukry 26g Sól 3g Błonnik 29g | | Kcal : 2682 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:116g, w tym NKT 55g Węglowodany 289g w tym cukry 13g Sól 3,8g Błonnik 30g | |
| | Dieta ciążowa/matki karmiące | | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa) | | Dieta podstawowa dziecięca | |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Twarożek na słodko Szynka z kurczaka Dżem Mix sałat z warzywami | 250 250 100 35 15 60 30 50 200 | Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Twarożek z koperkiem Szynka z kurczaka Dżem Mix sałat z warzywami | 250 250 100 35 15 60 30 50 200 | Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Twarożek na słodko Szynka z kurczaka Dżem Mix sałat z warzywami | 250 250 100 35 15 60 30 50 200 |
| II Śniadanie | Serek wiejski (7) | 200 | Serek wiejski (7) | 200 | Serek wiejski (7) | 200 |
| Obiad | Zupa gulaszowa (1,7,9) Gzik z cebulka Ziemniaki Mix sałat z sosem vinegret | 300 120 200 100 | Zupa gulaszowa (1,7,9) Gzik Ziemniaki Mix sałat z sosem vinegret | 300 120 200 100 | Zupa gulaszowa (1,7,9) Gzik z cebulka Ziemniaki Mix sałat z sosem vinegret | 300 120 200 100 |
| 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) Mix sałat, papryka | 250 100 35 15 60 30 150 | herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka(6,9) Ser kanapkowy (7) Mix sałat, | 250 100 15 60 30 150 | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka(6,9) Ser żółty (7) Mix sałat, papryka | 250 100 35 15 60 30 150 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2906 BIAŁKO: 145g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 57g Węglowodany 326g w tym cukry 26g Sól 4,8g Błonnik 29g | | KCAL: 2814 BIAŁKO: 137g TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 42g Węglowodany 313g w tym cukry 26g Sól 3g Błonnik 29g | | KCAL: 2906 BIAŁKO: 145g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 57g Węglowodany 326g w tym cukry 26g Sól 4,8g Błonnik 29g | |

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

SOBOTA 3.02.2024

| | Dieta podstawowa | | Dieta lekkostrawna | | Dieta cukrzycowa | |
|-------------------------|---|--|--|--|---|--|
| | Posiłek | Ilość gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata , pomidor, ogórek, kielki oliwa, koperek) | 250 250 100 15 30 60 200 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata , pomidor, kielki oliwa, koperek) | 250 250 100 15 30 60 200 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata , pomidor, ogórek, kielki oliwa, koperek) | 250 250 100 15 30 60 200 |
| II Śniadanie | Budyń śmietankowy (1,7) | 300 | Budyń śmietankowy (1,7) | 300 | Budyń śmietankowy (1,7) | 300 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Zupa ziemniaczana (1,7,9) Pulpet w sosie pomidorowym (1,3,7,.) Ziemniaki Warzywa got. | 300 100 200 100 | Zupa ziemniaczana (1,7,9) Pulpet w sosie pomidorowym (1,3,7,.) Ziemniaki Warzywa got. | 300 100 200 100 | Zupa ziemniaczana (1,7,9) Pulpet w sosie pomidorowym (1,3,7,.) Ziemniaki Warzywa got. | 300 100 200 100 |
| Podwieczorek | Sałatka owocowa | 150 | Sałatka owocowa | 150 | Warzywne słupki | 150 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami | 250 100 35 15 30 30 100 | herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami | 250 100 15 30 30 100 | herbata Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami | 250 100 15 30 30 100 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2675 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ: 97g, w tym NKT 47g Węglowodany 423g w tym cukry 33g Sól 2,8g Błonnik 48g | | KCAL: 2557 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ: 99g, w tym NKT 48g Węglowodany 312g w tym cukry 23g Sól 3,1g Błonnik 42g | | Kcal : 2523 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ: 100g, w tym NKT 47g Węglowodany 310g w tym cukry 20g Sól 3,1g 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 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata , pomidor, ogórek, kielki oliwa, koperek) | 250 250 100 15 30 60 200 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata , pomidor, kielki oliwa, koperek) | 250 250 100 15 30 60 200 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata , pomidor, ogórek, kielki oliwa, koperek) | 250 250 100 15 30 60 200 |
| II Śniadanie | Budyń śmietankowy (1,7) | 300 | Budyń śmietankowy (1,7) | 300 | Budyń śmietankowy (1,7) | 300 |
| Obiad | Zupa ziemniaczana (1,7,9) Pulpet w sosie pomidorowym (1,3,7,.) Ziemniaki Warzywa got. | 300 100 200 100 | Zupa ziemniaczana (1,7,9) Pulpet w sosie pomidorowym (1,3,7,.) Ziemniaki Warzywa got. | 300 100 200 100 | Zupa ziemniaczana (1,7,9) Pulpet w sosie pomidorowym (1,3,7,.) Ziemniaki Warzywa got. | 300 100 200 100 |
| Podwieczorek | Sałatka owocowa | 150 | Sałatka owocowa | 150 | Sałatka owocowa | 150 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami | 250 100 35 15 30 30 100 | herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami | 250 100 15 30 30 100 | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami | 250 100 35 15 30 30 100 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2675 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ: 97g, w tym NKT 47g Węglowodany 423g w tym cukry 33g Sól 2,8g Błonnik 48g | | KCAL: 2557 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ: 99g, w tym NKT 48g Węglowodany 312g w tym cukry 23g Sól 3,1g Błonnik 42g | | KCAL: 2675 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ: 97g, w tym NKT 47g Węglowodany 423g w tym cukry 33g Sól 2,8g Błonnik 48g | |

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