FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo

Dietetyk Monika Roszkowiak **JADŁOSPIS**

NIEDZIELA 4.02.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	**Ilość gramach**	**Posiłek**	**ilość w gramach**	**Posiłek**	**ilość w gramach**
Śniadanie	Zupa mleczna z owsianką Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Parówka (6) Ketczup Ser biały plastry (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 50 25 50 200	Zupa mleczna z owsianką Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Parówka (6) Ketczup Ser biały plastry (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 50 25 50 200	Zupa mleczna z owsianką Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Parówka (6) Ketczup Ser biały plastry (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 50 25 50 200
II Śniadanie	**Jabłko**	**150**	**Jabłko pieczone**	**150**	**Serek wiejski** **Wafle bez cukru**	**200** **40**
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**
Obiad	Rosół z makaronem 1,7,9) Kurczak w potrawce G,D (1,7) Ryż G Surówka z kapusty	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Kurczak w potrawce G,D (1,7) Ryż G Szpinak gotowany	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Kurczak w potrawce G,D (1,7) Ryż G Surówka z kapusty	300 150 100 100
Podwieczorek	**Banan**	**130**	**Banan**	**130**	**Jogurt naturalny z płatkami zbożowymi (1,7)**	**150**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Pasta z pieczonych warzyw Mix sałat i kiełki ,pomidor ,	250 100 35 15 30 60 150	herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Pasta z pieczonych warzyw Mix sałat i kiełki ,pomidor ,	250 100 15 30 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Pasta z pieczonych warzyw Mix sałat i kiełki ,pomidor ,	250 100 15 30 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	**KCAL: 2889** **BIAŁKO: 99g** **TŁUSZCZ;118g, w tym NKT 52g** **Węglowodany 372 g w tym cukry 29g** **Sól 3,2g Błonnik 36g**		**KCAL: 3181** **BIAŁKO: 113g** **TŁUSZCZ;111g, w tym NKT 50g** **Węglowodany 400 g w tym cukry 35g** **Sól 3,9g Błonnik 35g**		**Kcal : 3089** **BIAŁKO: 126g** **TŁUSZCZ;129g, w tym NKT 57g** **Węglowodany 368g w tym cukry 12g** **Sól 3,6g Błonnik 36g**	
	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 owsianką Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Parówka (6) Ketczup Ser biały plastry (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 50 25 50 200	Zupa mleczna z owsianką Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Parówka (6) Ketczup Ser biały plastry (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 50 25 50 200	Zupa mleczna z owsianką Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Parówka (6) Ketczup Ser biały plastry (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 50 25 50 200
II Śniadanie	**Jabłko**	**150**	**Jabłko pieczone**	**150**	**Jabłko**	**150**
Obiad	Rosół z makaronem 1,7,9) Kurczak w potrawce G,D (1,7) Ryż G Szpinak gotowany	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Kurczak w potrawce G,D (1,7) Ryż G Szpinak gotowany	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Kurczak w potrawce G,D (1,7) Ryż G Surówka z kapusty	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 kiełki ,pomidor ,	250 100 35 15 30 60 150	herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Pasta z pieczonych warzyw Mix sałat i kiełki ,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 kiełki ,pomidor ,	250 100 35 15 30 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	**KCAL: 2889** **BIAŁKO: 99g** **TŁUSZCZ;118g, w tym NKT 52g** **Węglowodany 372 g w tym cukry 29g** **Sól 3,2g Błonnik 36g**		**KCAL: 3181** **BIAŁKO: 113g** **TŁUSZCZ;111g, w tym NKT 50g** **Węglowodany 400 g w tym cukry 35g** **Sól 3,9g Błonnik 35g**		**KCAL: 2889** **BIAŁKO: 99g** **TŁUSZCZ;118g, w tym NKT 52g** **Węglowodany 372 g w tym cukry 29g** **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.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

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

PONIEDZIAŁEK 5.02.2024

	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	**Baton pełnoziarnisty(1)**	**40**	**Baton pełnoziarnisty(1)**	**40**	**Sałatka cezar z kurczakiem (7)**	**250**
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**
Obiad	Zupa pomidorowa 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 pomidorowa z ryżem (1,7,9) Filet z kurczaka w sosie ziołowym (1,7) D Ziemniaki Mix warzyw gotowanych	300 100 200 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych(1,3,7) S Ziemniaki Surówka z selera (7)	300 100 200 100
Podwieczorek	**Sałatka z owoców sezonowych**	**150**	**Sałatka z owoców sezonowych**	**150**	**Słupki warzywne**	**150**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Sałatka ziemniaczana (3,7,9)	250 100 35 15 60 200	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka z kurczaka(6,9) Mix sałat i kiełków	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: 2960 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ; 110g, w tym NKT 38g Węglowodany 427g w tym cukry 36g Sól 3,6g błonnik 54g**		**KCAL: 2801 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ; 93g, w tym NKT 44g Węglowodany 382g w tym cukry 26g Sól 3,8g błonnik 43g**		**Kcal : 2885 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ;96g, w tym NKT 35G Węglowodany 410g w tym cukry 18g Sól 4,2g błonnik 63g**	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		**Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)**		**Dieta podstawowa dziecięca**	
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**
Śniadanie	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata 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	**Baton pełnoziarnisty(1)**	**40**	**Baton pełnoziarnisty(1)**	**40**	**Baton pełnoziarnisty(1)**	**40**
Obiad	Zupa pomidorowa 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 pomidorowa z ryżem (1,7,9) Filet z kurczaka w sosie ziołowym (1,7) D Ziemniaki Mix warzyw gotowanych	300 100 200 100	Zupa pomidorowa z ryżem(1,7,9) Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych(1,3,7) S Ziemniaki Surówka z selera (7)	300 100 200 100
Podwieczorek	**Sałatka z owoców sezonowych**	**150**	**Sałatka z owoców sezonowych**	**150**	**Sałatka z owoców sezonowych**	**150**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Sałatka ziemniaczana (3,7,9)	250 100 35 15 60 200	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka z kurczaka(6,9) Mix sałat i kiełków	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: 2960 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ; 110g, w tym NKT 38g Węglowodany 427g w tym cukry 36g Sól 3,6g błonnik 54g**		**KCAL: 2801 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ; 93g, w tym NKT 44g Węglowodany 382g w tym cukry 26g Sól 3,8g błonnik 43g**		**KCAL: 2960 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ; 110g, w tym NKT 38g Węglowodany 427g w tym cukry 36g Sól 3,6g błonnik 54g**	

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

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

WTOREK 6.02.2024

	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 (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser żółty (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kiełki, 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, kiełki, 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, kiełki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	**Serek wiejski (7)**	**200**	**Serek wiejski (7)**	**200**	**Serek wiejski (7)**	**200**
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**
Obiad	Zupa żurek z ziemniakami (1,3,7,9) G Schab duszony w sosie kluski śląskie(1) Kapust modra	300 100 100 100	Zupa żurek z ziemniakami (1,3,7,9) G Schab duszony w sosie kluski śląskie(1) Warzywa gotowane	300 100 100 100	Zupa żurek z ziemniakami (1,3,7,9) G Schab duszony w sosie kluski śląskie(1) Kapust modra	300 100 100 100
Podwieczorek	**Banan**	**130**	**Banan**	**130**	**Sok pomidorowy**	**330**
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 : 2985 BIAŁKO: 137g TŁUSZCZ;120g, w tym NKT 56g Węglowodany 344g w tym cukry 22g Sól 4,4g Błonnik 36g**		**KCAL: 2697 BIAŁKO: 138g TŁUSZCZ 93g, w tym NKT 47g Węglowodany 328g w tym cukry 20g Sól 3,6g Błonnik 35 g**		**Kcal : 2889 BIAŁKO: 137g TŁUSZCZ;120g, w tym NKT 56g Węglowodany 323g w tym cukry 9g Sól 5g Błonnik 43g**	
	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 (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser żółty (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kiełki, 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, kiełki, 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, kiełki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	**Serek wiejski (7)**	**200**	**Serek wiejski (7)**	**200**	**Serek wiejski (7)**	**200**
Obiad	Zupa żurek z ziemniakami (1,3,7,9) G Schab duszony w sosie kluski śląskie(1) Warzywa gotowane	300 100 100 100	Zupa żurek z ziemniakami (1,3,7,9) G Schab duszony w sosie kluski śląskie(1) Warzywa gotowane	300 100 100 100	Zupa żurek z ziemniakami (1,3,7,9) G Schab duszony w sosie kluski śląskie(1) Kapust modra	300 100 100 100
Podwieczorek	**Banan**	**130**	**Banan**	**130**	**Banan**	**130**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Mix serów Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Serek kanapkowy Ogórek kiszony	250 100 15 60 60 120	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Mix serów Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	**Kcal : 2985 BIAŁKO: 137g TŁUSZCZ;120g, w tym NKT 56g Węglowodany 344g w tym cukry 22g Sól 4,4g Błonnik 36g**		**KCAL: 2697 BIAŁKO: 138g TŁUSZCZ 93g, w tym NKT 47g Węglowodany 328g w tym cukry 20g Sól 3,6g Błonnik 35 g**		**Kcal : 2985 BIAŁKO: 137g TŁUSZCZ;120g, w tym NKT 56g Węglowodany 344g w tym cukry 22g Sól 4,4g 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.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

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

ŚRODA 7.02.2024

	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 Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	**Drożdżówka (1,7)**	**100**	**Drożdżówka (1,7)**	**100**	**Sałatka z buraczkiem i fetą(7)**	**300**
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**
Obiad	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gołąbek w sosie pomidorowym (1,7) Ziemniaki	300 150 200	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gołąbek w sosie pomidorowym b/k (1,7) Ziemniaki	300 150 200	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gołąbek w sosie pomidorowym (1,7) Ziemniaki	300 150 200
Podwieczorek	**Sałatka z owoców sezonowych**	**150**	**Sałatka z owoców sezonowych**	**150**	**Kefir (7)**	**300**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kiełków	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z warzyw (3,7) Ser biały plastry (7) Mix sałat i kiełków	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kiełków	250 100 15 60 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	**KCAL: 2542 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ;83g, w tym NKT 66g Węglowodany 354g w tym cukry 31g Sól 3,3g Błonnik 44g**		**KCAL: 2460 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ;83g, w tym NKT 64g Węglowodany 344g w tym cukry 31g Sól 3g Błonnik 43g**		**Kcal : 2524 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ;100g, w tym NKT 68G Węglowodany 306g w tym cukry 20g Sól 3,4g Błonnik 52g**	
	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 Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	**Drożdżówka (1,7)**	**100**	**Drożdżówka (1,7)**	**100**	**Drożdżówka (1,7)**	**100**
Obiad	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gołąbek w sosie pomidorowym (1,7) Ziemniaki	300 150 200	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gołąbek w sosie pomidorowym b/k (1,7) Ziemniaki	300 150 200	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gołąbek w sosie pomidorowym (1,7) Ziemniaki	300 150 200
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 kiełków	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z warzyw (3,7) Ser biały plastry (7) Mix sałat i kiełków	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 kiełków	250 100 35 15 60 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	**KCAL: 2542 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ;83g, w tym NKT 66g Węglowodany 354g w tym cukry 31g Sól 3,3g Błonnik 44g**		**KCAL: 2460 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ;83g, w tym NKT 64g Węglowodany 344g w tym cukry 31g Sól 3g Błonnik 43g**		**KCAL: 2542 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ;83g, w tym NKT 66g Węglowodany 354g w tym cukry 31g Sól 3,3g Błonnik 44g**	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

CZWARTEK 8.02.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	**Ilość gramach**	**Posiłek**	**ilość w gramach**	**Posiłek**	**ilość w gramach**
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła)	250 250 100 15 30 60 200	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła)	250 250 100 15 30 60 200	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła)	250 250 100 15 30 60 200
II Śniadanie	**Budyń waniliowy (1,7)**	**330**	**Budyń waniliowy (1,7)**	**330**	**Pomidorki polane oliwą z nasionami**	**150**
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**
Obiad	Zupa brokułowa z makaronem(1,7,9) Ryż z kurczakiem po azjatycku (1,7,9)	300 350	Zupa brokułowa z makaronem(1,7,9) Ryż z kurczakiem po azjatycku (1,7,9)	300 350	Zupa brokułowa z makaronem(1,7,9) Ryż z kurczakiem po azjatycku (1,7,9)	300 350
Podwieczorek	**Mandarynka**	**70**	**Mandarynka**	**70**	**Jogurt naturalny (7)**	**150**
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: 3138 BIAŁKO: 147g TŁUSZCZ;119g, w tym NKT 55g Węglowodany 392g w tym cukry 40g Sól 4,1g Błonnik 58g**		**KCAL: 2924 BIAŁKO: 142g TŁUSZCZ;105g, w tym NKT 51g Węglowodany 396g w tym cukry 40g Sól 3,2g Błonnik 57g**		**KCAL: 2875 BIAŁKO: 138g TŁUSZCZ;121g, w tym NKT 54g Węglowodany 332g w tym cukry 20g Sól 3,6g Błonnik 60g**	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		**Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)**		**Dieta podstawowa dziecięca**	
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła)	250 250 100 15 30 60 200	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła)	250 250 100 15 30 60 200	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła)	250 250 100 15 30 60 200
II Śniadanie	**Budyń waniliowy (1,7)**	**330**	**Budyń waniliowy (1,7)**	**330**	**Budyń waniliowy (1,7)**	**330**
Obiad	Zupa brokułowa z makaronem(1,7,9) Ryż z kurczakiem po azjatycku (1,7,9)	300 350	Zupa brokułowa z makaronem(1,7,9) Ryż z kurczakiem po azjatycku (1,7,9)	300 350	Zupa brokułowa z makaronem(1,7,9) Ryż z kurczakiem po azjatycku (1,7,9)	300 350
Podwieczorek	**Mandarynka**	**70**	**Mandarynka**	**70**	**Mandarynka**	**70**
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: 3138 BIAŁKO: 147g TŁUSZCZ;119g, w tym NKT 55g Węglowodany 392g w tym cukry 40g Sól 4,1g Błonnik 58g**		**KCAL: 2924 BIAŁKO: 142g TŁUSZCZ;105g, w tym NKT 51g Węglowodany 396g w tym cukry 40g Sól 3,2g Błonnik 57g**		**KCAL: 3138 BIAŁKO: 147g TŁUSZCZ;119g, w tym NKT 55g Węglowodany 392g w tym cukry 40g Sól 4,1g Błonnik 58g**	

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

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

PIĄTEK 9.02.2024

	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 (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 na miękko (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	**Gruszka**	**130**	**Gruszka**	**130**	**Sucharki b/c**	**40**
	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 kiszonego z cebulką	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) Filet rybny pieczony (4,7) Ziemniaki got. Surówka z marchewki	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) Śledź w śmietanie (4,7) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszonego z cebulką	300 100 200 100
Podwieczorek	**Jabłko**	**150**	**Jabłko pieczone**	**150**	**Sok warzywny**	**330**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta z warzyw Szynka drobiowa (6) Mix kiełków	250 100 15 50 30 30	herbata Chleb razowy(1) Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 50 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	**KCAL: 2374 BIAŁKO: 90g TŁUSZCZ;95g, w tym NKT 39g Węglowodany 312g w tym cukry 20g Sól 4,2g Błonnik 45g**		**KCAL: 2352 BIAŁKO: 90g TŁUSZCZ;95g, w tym NKT 38g Węglowodany 307g w tym cukry 23g Sól 3,8g Błonnik 50g**		**Kcal : 2495 BIAŁKO: 99g TŁUSZCZ;102g, w tym NKT 40g Węglowodany 319g w tym cukry 15g Sól 5 g Błonnik 43g**	
	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 (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 na miękko (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	**Gruszka**	**130**	**Gruszka**	**130**	**Gruszka**	**130**
Obiad	Zupa ogórkowa (1,7,9) Śledź w jogurcie (4,7) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszonego z cebulką	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) Filet rybny pieczony (4,7) Ziemniaki got. Surówka z marchewki	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) Śledź w śmietanie (4,7) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszonego z cebulką	300 100 200 100
Podwieczorek	**Jabłko**	**150**	**Jabłko pieczone**	**150**	**Jabłko**	**150**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta z warzyw Szynka drobiowa (6) Mix kiełków	250 100 15 50 30 30	herbata Chleb razowy(1) Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 50 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	**KCAL: 2374 BIAŁKO: 90g TŁUSZCZ;95g, w tym NKT 39g Węglowodany 312g w tym cukry 20g Sól 4,2g Błonnik 45g**		**KCAL: 2352 BIAŁKO: 90g TŁUSZCZ;95g, w tym NKT 38g Węglowodany 307g w tym cukry 23g Sól 3,8g Błonnik 50g**		**KCAL: 2374 BIAŁKO: 90g TŁUSZCZ;95g, w tym NKT 39g Węglowodany 312g w tym cukry 20g Sól 4,2g Błonnik 45g**	

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

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

SOBOTA 10.02.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**ilość w gramach**	**Posiłek**	**ilość w gramach**
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajecznica Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 100 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajecznica Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 100 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Jajecznica Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 100 30 200
II Śniadanie	**Kisiel owocowy (1)**	**330**	**Kisiel owocowy (1)**	**330**	**Kisiel owocowy b/c (1)**	**330**
	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	**Sałatka z owoców sezonowych**	**150**	**Sałatka z owoców sezonowych**	**150**	**Jogurt naturalny (7)**	**150**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kiełki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser biały (7) Sałata mix, kiełki	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kiełki	250 100 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	**KCAL: 2674 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ;93g, w tym NKT 41g Węglowodany 321g w tym cukry 32g Sól 3,1g Błonnik 36g**		**KCAL: 2630 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ;97g, w tym NKT 49g Węglowodany 326g w tym cukry 32g Sól 4g Błonnik 43g**		**Kcal : 2690 BIAŁKO: 145g TŁUSZCZ;99g, w tym NKT 42g Węglowodany 321g w tym cukry 20g Sól 4,5g Błonnik 44g**	
	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 Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajecznica Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 100 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajecznica Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 100 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajecznica Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 100 30 200
II Śniadanie	**Kisiel owocowy (1)**	**330**	**Kisiel owocowy (1)**	**330**	**Kisiel owocowy (1)**	**330**
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	**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 mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kiełki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser biały (7) Sałata mix, kiełki	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 , kiełki	250 100 35 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	**KCAL: 2674 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ;93g, w tym NKT 41g Węglowodany 321g w tym cukry 32g Sól 3,1g Błonnik 36g**		**KCAL: 2630 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ;97g, w tym NKT 49g Węglowodany 326g w tym cukry 32g Sól 4g Błonnik 43g**		**KCAL: 2674 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ;93g, w tym NKT 41g Węglowodany 321g w tym cukry 32g Sól 3,1g 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.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

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

NIEDZIELA 11.02.2024

	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 ze szczypiorkiem (7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 60 30 30 200
II Śniadanie	**Galaretka**	**300**	**Galaretka**	**300**	**Bułka pełnoziarnista z szynką, serem i warzywami(1,6,7)**	**90**
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**
Obiad	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko duszone D (1,7) Ziemniaki G Surówka z kapusty	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko duszone D (1,7) Ziemniaki G Szpinak gotowany	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko duszone D (1,7) Ziemniaki G Surówka z kapusty	300 150 100 100
Podwieczorek	**Banan**	**130**	**Banan**	**130**	**Banan**	**130**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,)	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,)	250 100 15 30 30 100	herbata Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,)	250 100 15 30 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	**KCAL: 2930 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ;109g, w tym NKT 45g Węglowodany 368g w tym cukry 31g Sól 2,4 g błonnik 42g**		**KCAL: 2816 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ;99g, w tym NKT 39g Węglowodany 379g w tym cukry 31g Sól 2,4 g błonnik 45g**		**KCAL: 2870 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ;110g, w tym NKT 45g Węglowodany 353g w tym cukry 30g Sól 2,7g błonnik 41g**	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		**Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)**		**Dieta podstawowa dziecięca**	
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	**Galaretka**	**300**	**Galaretka**	**300**	**Galaretka**	**300**
Obiad	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko duszone D (1,7) Ziemniaki G Szpinak gotowany	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko duszone D (1,7) Ziemniaki G Szpinak gotowany	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko duszone D (1,7) Ziemniaki G Surówka z kapusty	300 150 100 100
Podwieczorek	**Banan**	**130**	**Banan**	**130**	**Banan**	**130**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,)	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,)	250 100 15 30 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,)	250 100 35 15 30 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	**KCAL: 2930 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ;109g, w tym NKT 45g Węglowodany 368g w tym cukry 31g Sól 2,4 g błonnik 42g**		**KCAL: 2816 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ;99g, w tym NKT 39g Węglowodany 379g w tym cukry 31g Sól 2,4 g błonnik 45g**		**KCAL: 2930 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ;109g, w tym NKT 45g Węglowodany 368g w tym cukry 31g Sól 2,4 g błonnik 42g**	

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

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

PONIEDZIAŁEK 12.02.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	**Ilość gramach**	**Posiłek**	**ilość w gramach**	**Posiłek**	**ilość w gramach**
Śniadanie	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pieczeń (6,9) Serek kanapkowy z ziołami(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, Kukurydza, koperek)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pieczeń (6,9) Serek kanapkowy z ziołami(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, Kukurydza, koperek)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pieczeń (6,9) Serek kanapkowy z ziołami(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, Kukurydza, koperek)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	**Sok owocowy**	**330**	**Sok owocowy**	**330**	**Mix sałat w sosie vinegret**	**200**
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet drobiowy (1,3,7) Ziemniaki (1,3,) Kapusta modra	300 150 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Filet drobiowy grillowany (1,3,7) Ziemniaki (1,3,) Marchew gotowana	300 150 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet drobiowy (1,3,7) Ziemniaki (1,3,) Kapusta modra	300 150 200 100
Podwieczorek	**Kisiel**	**300**	**Kisiel**	**300**	**Kisiel b/c**	**300**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałata, papryka	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałata	250 100 15 30 30 50	herbata Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałata, papryka	250 100 15 30 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	**KCAL: 3136 BIAŁKO: 101g TŁUSZCZ;123g, w tym NKT 43g Węglowodany 419g w tym cukry 17g Sól 3,2 g błonnik 37g**		**KCAL: 2726 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ;93g, w tym NKT 42g Węglowodany 388g w tym cukry 47g Sól 3,7 g błonnik 37g**		**KCAL: 2895 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ;127g, w tym NKT 43g Węglowodany 353g w tym cukry 43g Sól 2,7g błonnik 41g**	

	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**
Śniadanie	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pieczeń (6,9) Serek kanapkowy z ziołami(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, Kukurydza, koperek)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pieczeń (6,9) Serek kanapkowy z ziołami(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, Kukurydza, koperek)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pieczeń (6,9) Serek kanapkowy z ziołami(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, Kukurydza, koperek)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	**Sok owocowy**	**330**	**Sok owocowy**	**330**	**Sok owocowy**	**330**
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet drobiowy (1,3,7) Ziemniaki (1,3,) Kapusta modra	300 150 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Filet drobiowy grillowany (1,3,7) Ziemniaki (1,3,) Marchew gotowana	300 150 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet drobiowy (1,3,7) Ziemniaki (1,3,) Kapusta modra	300 150 200 100
Podwieczorek	**Kisiel**	**300**	**Kisiel**	**300**	**Kisiel**	**300**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałata, papryka	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałata	250 100 15 30 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałata, papryka	250 100 35 15 30 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	**KCAL: 3136 BIAŁKO: 101g TŁUSZCZ;123g, w tym NKT 43g Węglowodany 419g w tym cukry 17g Sól 3,2 g błonnik 37g**		**KCAL: 2726 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ;93g, w tym NKT 42g Węglowodany 388g w tym cukry 47g Sól 3,7 g błonnik 37g**		**KCAL: 3136 BIAŁKO: 101g TŁUSZCZ;123g, w tym NKT 43g Węglowodany 419g w tym cukry 17g Sól 3,2 g błonnik 37g**	

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

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

WTOREK 13.02.2024

	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 (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	**Baton zbożowy**	**40**	**Baton zbożowy**	**40**	**Wafel ryżowy pełnoziarnisty**	**40**
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**
Obiad	Zupa krupnik (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kiełbasą(1,3) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100	Zupa krupnik (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kiełbasą(1,3) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa krupnik (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kiełbasą(1,3) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
Podwieczorek	**Sałatka z owoców sezonowych**	**150**	**Sałatka z owoców sezonowych**	**150**	**Słupki warzywne z hummusem**	**150**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek smakowy (7) Szynka z kurczaka(6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Szynka z kurczaka Mix sałata z kiełkami	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Serek smakowy (7) Szynka z kurczaka(6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	**KCAL: 2934 BIAŁKO: 94g TŁUSZCZ;115g, w tym NKT 54g Węglowodany 396g w tym cukry 20g Sól 4,7g Błonnik 43g**		**KCAL: 2867 BIAŁKO: 86g TŁUSZCZ;118g, w tym NKT 62g Węglowodany 410g w tym cukry 20g Sól 3 g Błonnik 35g**		**KCAL: 2685 BIAŁKO: 90g TŁUSZCZ;110g, w tym NKT 49g Węglowodany 349g w tym cukry 12g Sól 4,5g Błonnik 47g**	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		**Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)**		**Dieta podstawowa dziecięca**	
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta z dyni (1) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Pasta z dyni (1) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta z dyni (1) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	**Baton zbożowy**	**40**	**Baton zbożowy**	**40**	**Baton zbożowy**	**40**
Obiad	Zupa krupnik (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kiełbasą(1,3) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa krupnik (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kiełbasą(1,3) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa krupnik (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kiełbasą(1,3) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
Podwieczorek	**Sałatka z owoców sezonowych**	**150**	**Sałatka z owoców sezonowych**	**150**	**Sałatka z owoców sezonowych**	**150**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek smakowy (7) Szynka z kurczaka (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Szynka z kurczaka (6) Mix sałata z kiełkami	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek smakowy (7) Szynka z kurczaka (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	**KCAL: 2934 BIAŁKO: 94g TŁUSZCZ;115g, w tym NKT 54g Węglowodany 396g w tym cukry 20g Sól 4,7g Błonnik 43g**		**KCAL: 2867 BIAŁKO: 86g TŁUSZCZ;118g, w tym NKT 62g Węglowodany 410g w tym cukry 20g Sól 3 g Błonnik 35g**		**KCAL: 2934 BIAŁKO: 94g TŁUSZCZ;115g, w tym NKT 54g Węglowodany 396g w tym cukry 20g Sól 4,7g Błonnik 43g**	