

FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo

Dietetyk Monika Roszkowiak

JADŁOSPIS

PIĄTEK 05.01.2024						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość 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	Jabłko	170	Jabłko	170	Jabłko	170
	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	Sałátka z owoców sezonowych	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	Sałátka jarzynowa (3,7,9)	300	Sałátka jarzynowa (3,7,9)	300
	Sałátka jarzynowa (3,7,9)	300	Pasta z makreli (1,4,7)	60	Pasta z makreli (1,4,7)	60
	Pasta z makreli (1,4,7)	60				
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2601 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:89g, w tym NKT 37g Węglowodany 394g w tym cukry 31g Sól 4,6g Błonnik 47g		KCAL: 2544 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:89g, w tym NKT 37g Węglowodany 364g w tym cukry 31g Sól 4,6g Błonnik 47g		KCAL: 2493 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:89g, w tym NKT 37g Węglowodany 342g w tym cukry 32g Sól 2,4g Błonnik 49g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskołuszcowa (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	Jabłko	170	Jabłko	170	Jabłko	170
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 owoców sezonowych	150
	Wafle ryżowe	30	Wafle ryżowe	30	Wafle ryżowe	30
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 z makreli (1,4,7)	60	Sałátka jarzynowa (3,7,9)	300
	Pasta z makreli (1,4,7)	60			Pasta z makreli (1,4,7)	60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2601 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:89g, w tym NKT 37g Węglowodany 394g w tym cukry 31g Sól 4,6g Błonnik 47g		KCAL: 2544 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:89g, w tym NKT 37g Węglowodany 364g w tym cukry 31g Sól 4,6g Błonnik 47g		KCAL: 2601 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:89g, w tym NKT 37g Węglowodany 394g w tym cukry 31g Sól 4,6g Błonnik 47g	

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

SOBOTA 06.01.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko w sosie jogurtowym(3,7) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko w sosie jogurtowym (3,7) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Jajko w sosie jogurtowym (3,7) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Kefir	300	Kefir	300	Kefir	300
	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	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek kanapkowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2907 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ 114g, w tym NKT 52g Węglowodany 368g w tym cukry 29g Sól 5,5g Błonnik 51g		KCAL: 2844 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ 113g, w tym NKT 52g Węglowodany 330g w tym cukry 29g Sól 5,4g Błonnik 52 g		Kcal : 2749 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ;113g, w tym NKT 52g Węglowodany 335g w tym cukry 29g Sól 5,1g Błonnik 51g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko w sosie jogurtowym(3,7) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko w sosie jogurtowym (3,7) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko w sosie jogurtowym(3,7) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Kefir	300	Kefir	300	Kefir	300
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 (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2907 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ 114g, w tym NKT 52g Węglowodany 368g w tym cukry 29g Sól 5,5g Błonnik 51g		KCAL: 2844 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ 113g, w tym NKT 52g Węglowodany 330g w tym cukry 29g Sól 5,4g Błonnik 52 g		KCAL: 2907 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ 114g, w tym NKT 52g Węglowodany 368g w tym cukry 29g Sól 5,5g Błonnik 51g	

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

NIEDZIELA 07.01.2024

	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 (1,6,11) 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 Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 90 15 50 30 200
II Śniadanie	Budyń waniliowy	300	Budyń waniliowy	300	Wafle ryżowe	30
	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	Sałátka owocowa	150	Sałátka owocowa	150	Sałátka 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 jajeczna(3,7) Ser żółty (7) 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: 3113 BIAŁKO: 148g TŁUSZCZ:131g, w tym NKT 64g Węglowodany 347 g w tym cukry 33g Sól 4 g Błonnik 30g		KCAL: 3050 BIAŁKO: 148g TŁUSZCZ:131g, w tym NKT 64g Węglowodany 340 g w tym cukry 33g Sól 4 g Błonnik 30g		Kcal : 2976 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ:131g, w tym NKT 64g Węglowodany 344g w tym cukry 33g Sól 4,1g Błonnik 38g	
	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	Budyń waniliowy	300	Budyń waniliowy	300	Budyń waniliowy	300
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	Sałátka owocowa	150	Sałátka owocowa	150	Sałátka 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 jajeczna(3,7) Ser żółty (7) 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: 3113 BIAŁKO: 148g TŁUSZCZ:131g, w tym NKT 64g Węglowodany 347 g w tym cukry 33g Sól 4 g Błonnik 30g		KCAL: 3050 BIAŁKO: 148g TŁUSZCZ:131g, w tym NKT 64g Węglowodany 340 g w tym cukry 33g Sól 4 g Błonnik 30g		KCAL: 3113 BIAŁKO: 148g TŁUSZCZ:131g, w tym NKT 64g Węglowodany 347 g w tym cukry 33g Sól 4 g Błonnik 30g	

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

PONIEDZIAŁEK 08.01.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,.) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) 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) Rolada z kurczaka(6) 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) Rolada z kurczaka (6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Salatka warzywna z fetą	200	Salatka warzywna z fetą	200	Salatka warzywna z fetą	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa jarzynowa (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Paszтет pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Paszтет pieczony(6) Mix sałata z kielkami	250 100 15 60 60 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Paszтет pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 60 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2819 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 52g Węglowodany 375g w tym cukry 28g Sól 5g Błonnik 40g		KCAL: 2756 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 51g Węglowodany 370g w tym cukry 28g Sól 4,7g Błonnik 42g		KCAL: 2869 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 51g Węglowodany 350g w tym cukry 27g Sól 4,6g Błonnik 48g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,.) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) 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) Rolada z kurczaka(6) 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) Rolada z kurczaka(6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Salatka warzywna z fetą	200	Salatka warzywna z fetą	200	Salatka warzywna z fetą	200
Obiad	Zupa jarzynowa (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Paszтет pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Paszтет pieczony(6) Mix sałata z kielkami	250 100 15 60 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Paszтет pieczony(6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2819 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 52g Węglowodany 375g w tym cukry 28g Sól 5g Błonnik 40g		KCAL: 2756 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 51g Węglowodany 370g w tym cukry 28g Sól 4,7g Błonnik 42g		KCAL: 2819 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 52g Węglowodany 375g w tym cukry 28g Sól 5g Błonnik 40g	

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
- Gorzycza i produkty pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

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

WTOREK 09.01.2024

	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) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Sałatka warzywna pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat	250 250 100 35 15 30 60 200	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Sałatka warzywna pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat	250 250 100 35 15 30 60 200	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy(1) Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Sałatka warzywna pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat	250 250 100 15 30 60 200
II Śniadanie	Ciastka zbożowe	40	Ciastka zbożowe	40	Ciastka zbożowe b/c	40
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem z soczewicą (1,7,9)G Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9) G,S,	300 350	Zupa krem z soczewicą (1,7,9)G Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9) G,S,	300 350	Zupa krem z soczewicą (1,7,9)G Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9) G,S,	300 350
Podwieczorek	Sałatka owocowa	150	Sałatka owocowa	150	Sałatka owocowa	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2939 BIAŁKO: 148g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 45g Węglowodany 364g w tym cukry 10g Sól 3g Błonnik 44g		KCAL: 2876 BIAŁKO: 148g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 45g Węglowodany 344g w tym cukry 10g Sól 3g Błonnik 44g		KCAL:2802 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 45g Węglowodany 339g w tym cukry 10g Sól 3,1g 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	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Sałatka warzywna pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat	250 250 100 35 15 30 60 200	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Sałatka warzywna pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat	250 250 100 35 15 30 60 200	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Sałatka warzywna pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat	250 250 100 35 15 30 60 200
II Śniadanie	Ciastka zbożowe	40	Ciastka zbożowe	40	Ciastka zbożowe	40
Obiad	Zupa krem z soczewicą (1,7,9)G Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9) G,S,	300 350	Zupa krem z soczewicą (1,7,9)G Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9) G,S,	300 350	Zupa krem z soczewicą (1,7,9)G Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9) G,S,	300 350
Podwieczorek	Sałatka owocowa	150	Sałatka owocowa	150	Sałatka owocowa	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 35 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2939 BIAŁKO: 148g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 45g Węglowodany 364g w tym cukry 10g Sól 3g Błonnik 44g		KCAL: 2876 BIAŁKO: 148g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 45g Węglowodany 344g w tym cukry 10g Sól 3g Błonnik 44g		KCAL: 2939 BIAŁKO: 148g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 45g Węglowodany 364g w tym cukry 10g Sól 3g Błonnik 44g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

ŚRODA 10.01.2024

	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) Mix serów(7) Parówka (6) Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 60 50 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy (7) Parówka (6) Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 50 50 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Mix serów (7) Parówka (6) Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 50 50 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	Barszcz czerwony (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3)	300 120 200	Barszcz czerwony (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3)	300 120 200	Barszcz czerwony (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3)	300 120 200
Podwieczorek	Jabłko	190	Jabłko	190	Jabłko	190
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą(1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą(1,7)	250 100 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2265 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 35g Węglowodany 303g w tym cukry 26g Sól 3 g błonnik 40g		KCAL: 2202 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 34g Węglowodany 393g w tym cukry 26g Sól 2,5 g błonnik 40g		KCAL: 2206 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 34g Węglowodany 286g w tym cukry 26g Sól 3g błonnik 35g	
	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) Mix serów(7) Parówka (6) Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 60 50 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy (7) Parówka (6) Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 50 50 30 200	Płatki kukurydziane na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Mix serów(7) Parówka (6) Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 60 50 30 200
II Śniadanie	Serek wiejski (7)	200	Serek wiejski (7)	200	Serek wiejski (7)	200
Obiad	Barszcz czerwony (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3)	300 120 200	Barszcz czerwony (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3)	300 120 200	Barszcz czerwony (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3)	300 120 200
Podwieczorek	Jabłko	190	Jabłko	190	Jabłko	190
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą(1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2265 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 35g Węglowodany 303g w tym cukry 26g Sól 3 g błonnik 40g		KCAL: 2202 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 34g Węglowodany 393g w tym cukry 26g Sól 2,5 g błonnik 40g		KCAL: 2265 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 35g Węglowodany 303g w tym cukry 26g Sól 3 g błonnik 40g	

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

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

CZWARTEK 11.01.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa (6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 60 30 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 60 30 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 200
II Śniadanie	Kabanos (6)	40	Kisiel owocowy (1)	300	Kabanos (6)	40
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Kotlet drobiowy panierowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany	300 120 200 100
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Mix kiełków	250 100 15 50 30 30	herbata Chleb razowy(1) Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 50 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2966 BIAŁKO: 89g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 41g Węglowodany 380g w tym cukry 34g Sól 3,2g Błonnik 44g		Kcal : 2907 BIAŁKO: 89g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 41g Węglowodany 349g w tym cukry 25g Sól 4g Błonnik 40g		Kcal : 2907 BIAŁKO: 89g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 41g Węglowodany 349g w tym cukry 25g Sól 4g Błonnik 40g	
	Dieta ciąży/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) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa (6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 60 30 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 60 30 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa (6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Kabanos (6)	40	Kisiel owocowy (1)	300	Kabanos (6)	40
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Kotlet drobiowy panierowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany	300 120 200 100
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Mix kiełków	250 100 15 50 30 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2966 BIAŁKO: 89g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 41g Węglowodany 380g w tym cukry 34g Sól 3,2g Błonnik 44g		Kcal : 2907 BIAŁKO: 89g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 41g Węglowodany 349g w tym cukry 25g Sól 4g Błonnik 40g		KCAL: 2966 BIAŁKO: 89g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 41g Węglowodany 380g w tym cukry 34g Sól 3,2g Błonnik 44g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

- Zboża zawierające gluten
 - Skorupiaki i produkty pochodne
 - Jaja i produkty pochodne
 - Ryby i produkty pochodne
 - Orzeszki ziemne (arachidowe)
 - Soja i produkty pochodne
 - Mleko i produkty pochodne
 - Orzechy
 - Seler i produkty pochodne
 - Gorczyca i produkty pochod.
 - Nasiona sezamu
 - Dwutlenek siarki
 - Łubin
 - Mięczaki
- Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

PIĄTEK 12.01.2024

	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 Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 50 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 50 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 50 200
II Śniadanie	Kefir (7)	300	Kefir (7)	300	Kefir (7)	300
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa gulaszowa (1,7,9) Gzik z cebulką(7) Ziemniaki	300 150 200	Zupa gulaszowa (1,7,9) Gzik z cebulką(7) Ziemniaki	300 150 200	Zupa gulaszowa (1,7,9) Gzik z cebulką(7) Ziemniaki	300 150 200
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2644 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 53g Węglowodany 329g w tym cukry 23g Sól 3,9g Błonnik 33g		KCAL: 2581 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 53g Węglowodany 311g w tym cukry 23g Sól 3,7g Błonnik 36g		Kcal : 2602 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 53g Węglowodany 322g w tym cukry 24g Sól 3,8g Błonnik 38g	
	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 na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 50 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 50 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 50 200
II Śniadanie	Kefir (7)	300	Kefir (7)	300	Kefir (7)	300
Obiad	Zupa gulaszowa (1,7,9) Gzik z cebulką(7) Ziemniaki	300 150 200	Zupa gulaszowa (1,7,9) Gzik z cebulką(7) Ziemniaki	300 150 200	Zupa gulaszowa (1,7,9) Gzik z cebulką(7) Ziemniaki	300 150 200
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2644 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 53g Węglowodany 329g w tym cukry 23g Sól 3,9g Błonnik 33g		KCAL: 2581 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 53g Węglowodany 311g w tym cukry 23g Sól 3,7g Błonnik 36g		KCAL: 2644 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 53g Węglowodany 329g w tym cukry 23g Sól 3,9g Błonnik 33g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

SOBOTA 13.01.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajecznica (3,7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 100 30 200	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajecznica (3,7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 100 30 200	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Jajecznica (3,7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 100 30 200
II Śniadanie	Wafle ryżowe z dżemem(1)	60	Wafle ryżowe z dżemem(1)	60	Wafle ryżowe z dżemem(1)	60
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 200 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 200 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,7,.) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 200 100
Podwieczorek	Sałatka warzywna	150	Sałatka warzywna	150	Sałatka warzywna	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Kcal : 3222 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ;123g, w tym NKT 57g Węglowodany 412g w tym cukry 18g Sól 4,2g błonnik 49g		Kcal : 3159 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ;123g, w tym NKT 57g Węglowodany 402g w tym cukry 18g Sól 4,2g błonnik 45g		KCAL: 3154 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ; 122g, w tym NKT 54g Węglowodany 395g w tym cukry 17g Sól 4,1g błonnik 45g	
	Dieta ciążowa/matki karmiąca		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajecznica (3,7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 100 30 200	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajecznica (3,7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 100 30 200	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajecznica (3,7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 100 30 200
II Śniadanie	Wafle ryżowe z dżemem(1)	60	Wafle ryżowe z dżemem(1)	60	Wafle ryżowe z dżemem(1)	60
Obiad	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 200 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 200 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,7,.) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 200 100
Podwieczorek	Sałatka warzywna	150	Sałatka warzywna	150	Sałatka warzywna	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Kcal : 3222 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ;123g, w tym NKT 57g Węglowodany 412g w tym cukry 18g Sól 4,2g błonnik 49g		Kcal : 3159 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ;123g, w tym NKT 57g Węglowodany 402g w tym cukry 18g Sól 4,2g błonnik 45g		Kcal : 3222 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ;123g, w tym NKT 57g Węglowodany 412g w tym cukry 18g Sól 4,2g błonnik 49g	

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
- tubin
- Mięczaki

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

NIEDZIELA 14.01.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser mozzarella (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200
II Śniadanie	Zielony koktajl (7)	300	Zielony koktajl (7)	300	Zielony koktajl (7)	300
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż brązowy Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100
Podwieczorek	Mandarynka	70	Mandarynka	70	Mandarynka	70
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 90 15 60 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa(6) Galart drobiowy(7,9) Mix sałat i kielki	250 100 15 60 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2765 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 44g Węglowodany 396 g w tym cukry 26g Sól 3,5g Błonnik 48g		KCAL: 2702 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 44g Węglowodany 386 g w tym cukry 26g Sól 3,5g Błonnik 49g		Kcal : 2666 BIAŁKO: 106g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 44g Węglowodany 386g w tym cukry 27g Sól 3,5g Błonnik 54g	
	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 ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser mozzarella (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200
II Śniadanie	Zielony koktajl (7)	300	Zielony koktajl (7)	300	Zielony koktajl (7)	300
Obiad	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka(1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka(1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka(1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100
Podwieczorek	Mandarynka	70	Mandarynka	70	Mandarynka	70
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 90 15 60 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2765 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 44g Węglowodany 396 g w tym cukry 26g Sól 3,5g Błonnik 48g		KCAL: 2702 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 44g Węglowodany 386 g w tym cukry 26g Sól 3,5g Błonnik 49g		KCAL: 2765 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 44g Węglowodany 396 g w tym cukry 26g Sól 3,5g Błonnik 48g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie!!