

FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo

Dietetyk Monika Roszkowiak

JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 15.01.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami Jajecznica (1,3,7) 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 Jajecznica (1,3,7) 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 Jajecznica (1,3,7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła)	250 250 100 15 30 60 200
II Śniadanie	Serek wiejski (7)	200	Serek wiejski	200	Serek wiejski	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana(1,9) Pyzy (1) Buraczki gotowane	300 150 200 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana(1,9) Pyzy (1) Buraczki gotowane	300 150 200 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana(1,9) Pyzy (1) Buraczki gotowane	300 150 200 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Sok pomidorowy	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2814 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 43g Węglowodany 388g w tym cukry 39g Sól 4 g Błonnik 28g		KCAL: 2745 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 43g Węglowodany 374g w tym cukry 39g Sól 4 g Błonnik 28g		KCAL: 2656 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 43g Węglowodany 355g w tym cukry 39g Sól 4g Błonnik 30g	
	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	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami Jajecznica (1,3,7) 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 Jajecznica (1,3,7) 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 Jajecznica (1,3,7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła)	250 250 100 15 30 60 200
II Śniadanie	Serek wiejski	200	Serek wiejski	200	Serek wiejski	200
Obiad	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana(1,9) Pyzy (1) Buraczki gotowane	300 150 200 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana(1,9) Pyzy (1) Buraczki gotowane	300 150 200 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana(1,9) Pyzy (1) Buraczki gotowane	300 150 200 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2814 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 43g Węglowodany 388g w tym cukry 39g Sól 4 g Błonnik 28g		KCAL: 2745 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 43g Węglowodany 374g w tym cukry 39g Sól 4 g Błonnik 28g		KCAL: 2814 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 43g Węglowodany 388g w tym cukry 39g Sól 4 g Błonnik 28g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

WTOREK 16.01.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Kefir (7)	300	Kefir (7)	300	Kefir (7)	300
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem z ciecierzycy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim S(1,3,7)	300 350	Zupa krem z ciecierzycy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim S(1,3,7)	300 350	Zupa krem z ciecierzycy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim S(1,3,7)	300 350
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka cesar (1)	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Serek kanapkowy (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2945 BIAŁKO: 137g TŁUSZCZ: 109g, w tym NKT 42g Węglowodany 360g w tym cukry 17g Sól 2,7g Błonnik 47g		KCAL: 2926 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ: 109g, w tym NKT 48g Węglowodany 360g w tym cukry 20g Sól 3,9g Błonnik 47g		Kcal : 2789 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ: 109g, w tym NKT 47G Węglowodany 356g w tym cukry 21g Sól 3,8g Błonnik 55g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Kefir (7)	300	Kefir (7)	300	Kefir (7)	300
Obiad	Zupa krem z ciecierzycy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim S(1,3,7)	300 350	Zupa krem z ciecierzycy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim S(1,3,7)	300 350	Zupa krem z ciecierzycy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim S(1,3,7)	300 350
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Serek kanapkowy (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2926 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ: 109g, w tym NKT 48g Węglowodany 360g w tym cukry 20g Sól 3,9g Błonnik 47g		KCAL: 2926 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ: 109g, w tym NKT 48g Węglowodany 360g w tym cukry 20g Sól 3,9g Błonnik 47g		KCAL: 2926 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ: 109g, w tym NKT 48g Węglowodany 360g w tym cukry 20g Sól 3,9g Błonnik 47g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

ŚRODA 17.01.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Dżem Szynka drobiowa(6,9) Papryka Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 50 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Dżem Szynka drobiowa(6,9) Papryka Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 50 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Ser twaróg z szczypiorkiem(7) Szynka drobiowa(6,9) Papryka Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 50 200
II Śniadanie	Baton zbożowy	40	Baton zbożowy (1)	40	Serek wiejski (7)	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem(1,7,9) Udko pieczone Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 150 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone Ziemniaki Marchew got.	300 150 200 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Udko pieczone Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
Podwieczorek	Sałátka z owoców sezonowych	150	Sałátka z owoców sezonowych	150	Sałátka warzywna z fetą(1,7)	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Ser żółty (7) Papryka ,marchewka	250 100 35 15 60 30 100	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Ser biały (7) Papryka, marchewka	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Ser żółty (7) Papryka, marchewka	250 100 15 60 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2477 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 37g Węglowodany 333g w tym cukry 25g Sól 2,5g,Błonnik 29g		KCAL: 2419 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 37g Węglowodany 333g w tym cukry 21g Sól 2,5g,Błonnik 33g		KCAL: 2369 BIAŁKO: 89g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 37g Węglowodany 311g w tym cukry 31g Sól 2,6g,Błonnik32g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko got z majonezem (3,7) Szynka drobiowa(6,9) Papryka Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 50 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko got (3,7) Szynka drobiowa(6,9) Papryka Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 50 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko got z majonezem (3,7) Szynka drobiowa(6,9) Papryka Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 50 200
II Śniadanie	Baton zbożowy	40	Baton zbożowy	40	Baton zbożowy	40
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone Ziemniaki Marchew got.	300 150 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone Ziemniaki Marchew got.	300 150 200 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Udko pieczone Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
Podwieczorek	Sałátka z owoców sezonowych	150	Sałátka z owoców sezonowych	150	Sałátka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Ser żółty (7) Papryka ,marchewka	250 100 35 15 60 30 100	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Ser biały (7) Papryka, marchewka	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Ser żółty (7) Papryka ,marchewka	250 100 35 15 60 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2477 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 37g Węglowodany 333g w tym cukry 25g Sól 2,5g,Błonnik 29g		KCAL: 2419 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 37g Węglowodany 333g w tym cukry 21g Sól 2,5g,Błonnik 33g		KCAL: 2477 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 37g Węglowodany 333g w tym cukry 25g Sól 2,5g,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 pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- tubin
- Mięczak

CZWARTEK 18.01.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 50 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 50 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 50 200
II Śniadanie	Budyń śmietankowy (1,7)	300	Budyń śmietankowy (1,7)	300	Wafle ryżowe pełnoziarniste (1)	40
	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) Ziemniaki got. Szpinak gotowany	300 120 200 100	Koperkowa z ryżem (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany	300 120 200 100	Koperkowa z ryżem (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	Kanapka razowa z szynką, sałatą, ogórkiem (1)	50
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Mix kielków	250 100 15 50 30 30	herbata Chleb razowy(1) Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 50 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2815 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:132g, w tym NKT 52g Węglowodany 321g w tym cukry 31g Sól 2,6g Błonnik 41g		KCAL: 2842 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 53g Węglowodany 339g w tym cukry 31g Sól 2,8g Błonnik 40g		Kcal : 2830 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:132g, w tym NKT 51g Węglowodany 321g w tym cukry 31g Sól 2,6g Błonnik 41g	
	Dieta ciężkowa/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 z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 50 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 50 200
II Śniadanie	Budyń śmietankowy (1,7)	300	Budyń śmietankowy (1,7)	300	Budyń śmietankowy (1,7)	300
Obiad	Koperkowa z ryżem (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany	300 120 200 100	Koperkowa z ryżem (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany	300 120 200 100	Koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet drobiowy panierowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany	300 120 200 100
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Mix kielków	250 100 15 50 30 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2815 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:132g, w tym NKT 52g Węglowodany 321g w tym cukry 31g Sól 2,6g Błonnik 41g		KCAL: 2842 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 53g Węglowodany 339g w tym cukry 31g Sól 2,8g Błonnik 40g		KCAL: 2815 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:132g, w tym NKT 52g Węglowodany 321g w tym cukry 31g Sól 2,6g Błonnik 41g	

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 ,S – smażenie

PIĄTEK 19.01. 2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko got. Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 50 30 30 150 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 30 30 30 150 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Jajko got. Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 50 30 30 150 200
II Śniadanie	Jogurt owocowy (7)	150	Jogurt owocowy (7)	150	Jogurt naturalny (7)	150
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Barszcz biały (1,7,9) Śledź w jogurcie(4,7) Ziemniaki gotowane	300 120 200	Barszcz biały (1,7,9) Śledź w jogurcie(4,7) Ziemniaki gotowane	300 120 200	Barszcz biały (1,7,9) Śledź w jogurcie(4,7) Ziemniaki gotowane	300 120 200
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Sok wielowarzywny	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2566 BIAŁKO: 103g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 43g Węglowodany 363g w tym cukry 39g Sól 5,1 g błonnik 47g		KCAL: 2851 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 48g Węglowodany 349g w tym cukry 39g Sól 5,1 g błonnik 47g		KCAL: 2586 BIAŁKO: 103g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 43g Węglowodany 390g w tym cukry 40g Sól 4g 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	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 30 30 30 150 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 30 30 30 150 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 30 30 30 150 200
II Śniadanie	Jogurt owocowy (7)	150	Jogurt owocowy (7)	150	Jogurt owocowy (7)	150
Obiad	Barszcz biały (1,7,9) Śledź w jogurcie (4,7) Ziemniaki gotowane	300 120 200	Barszcz biały (1,7,9) Śledź w jogurcie (4,7) Ziemniaki gotowane	300 120 200	Barszcz biały (1,7,9) Śledź w jogurcie (4,7) Ziemniaki gotowane	300 120 200
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2566 BIAŁKO: 103g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 43g Węglowodany 363g w tym cukry 39g Sól 5,1 g błonnik 47g		KCAL: 2851 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 48g Węglowodany 349g w tym cukry 39g Sól 5,1 g błonnik 47g		KCAL: 2566 BIAŁKO: 103g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 43g Węglowodany 363g w tym cukry 39g Sól 5,1 g błonnik 47g	

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. 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 20.01.2024

	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) Ser kanapkowy Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 30 30 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 30 30 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 30 30 30 200
II Śniadanie	Gruszka	130	Gruszka	130	Kefir (7)	300
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z musem owocowym(1,7)	300 350	Barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z musem owocowym(1,7)	300 350	Barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z musem owocowym(1,7)	300 350
Podwieczorek	Kisiel owocowy (1)	300	Kisiel owocowy (1)	300	Kisiel owocowy (1)	300
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: 2182 BIAŁKO: 92g TŁUSZCZ:70g, w tym NKT 36g Węglowodany 313g w tym cukry 26g Sól 1,9 g błonnik 40g		KCAL: 2120 BIAŁKO: 92g TŁUSZCZ:81g, w tym NKT 34g Węglowodany 300g w tym cukry 26g Sól 1,9 g błonnik 40g		KCAL: 2192 BIAŁKO: 92g TŁUSZCZ:70g, w tym NKT 36g Węglowodany 313g w tym cukry 26g Sól 1,9 g błonnik 40g	
	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	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 30 30 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 30 30 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 30 30 30 200
II Śniadanie	Gruszka	130	Gruszka	130	Gruszka	130
Obiad	Barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z musem owocowym(1,7)	300 350	Barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z musem owocowym(1,7)	300 350	Barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z musem owocowym(1,7)	300 350
Podwieczorek	Kisiel owocowy (1)	300	Kisiel owocowy (1)	300	Kisiel owocowy (1)	300
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: 2182 BIAŁKO: 92g TŁUSZCZ:70g, w tym NKT 36g Węglowodany 313g w tym cukry 26g Sól 1,9 g błonnik 40g		KCAL: 2120 BIAŁKO: 92g TŁUSZCZ:81g, w tym NKT 34g Węglowodany 300g w tym cukry 26g Sól 1,9 g błonnik 40g		KCAL: 2182 BIAŁKO: 92g TŁUSZCZ:70g, w tym NKT 36g Węglowodany 313g w tym cukry 26g Sól 1,9 g błonnik 40g	

NIEDZIELA 21.01.2024

	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) Parówka Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 60 30 50 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Parówka Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 60 30 50 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Parówka Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 50 200
II Śniadanie	Jabłko	150	Jabłko	150	Serek wiejski	150
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Gyros drobiowy S Ryż z curry Warzywa na parze	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Gyros drobiowy S Ryż z curry Warzywa na parze	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Gyros drobiowy S Ryż z curry Warzywa na parze	300 120 100 100
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Słupki warzywne	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) 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: 2612 BIAŁKO: 97g TLUSZCZ:104g, w tym NKT 40g Węglowodany 338g w tym cukry 23g Sól 3,1g Błonnik 37g		KCAL: 2543 BIAŁKO: 97g TLUSZCZ:104g, w tym NKT 40g Węglowodany 325g w tym cukry 23g Sól 3,1g Błonnik 37g		Kcal : 2641 BIAŁKO: 97g TLUSZCZ:104g, w tym NKT 40g Węglowodany 342g w tym cukry 24g Sól 3,1g Błonnik 35g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa (6,9) Parówka Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 60 30 50 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Parówka Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 60 30 50 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa (6,9) Parówka Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 60 30 50 200
II Śniadanie	Jabłko	150	Jabłko	150	Jabłko	150
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Gyros drobiowy S Ryż z curry Warzywa na parze	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Gyros drobiowy S Ryż z curry Warzywa na parze	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Gyros drobiowy S Ryż z curry Warzywa na parze	300 120 100 100
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) 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: 2612 BIAŁKO: 97g TLUSZCZ:104g, w tym NKT 40g Węglowodany 338g w tym cukry 23g Sól 3,1g Błonnik 37g		KCAL: 2543 BIAŁKO: 97g TLUSZCZ:104g, w tym NKT 40g Węglowodany 325g w tym cukry 23g Sól 3,1g Błonnik 37g		KCAL: 2612 BIAŁKO: 97g TLUSZCZ:104g, w tym NKT 40g Węglowodany 338g w tym cukry 23g Sól 3,1g Błonnik 37g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

PONIEDZIAŁEK 22.01.2024

	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	Baton pełnoziarnisty (1)	40	Baton pełnoziarnisty (1)	40	Wrap pełnoziarnisty z warzywami (1)	70
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa gulaszowa (1,7,9) Makaron a'la carbonara z szynką (1,7,9)	300 350	Zupa gulaszowa (1,7,9) Makaron a'la carbonara z szynką (1,7,9)	300 350	Zupa gulaszowa (1,7,9) Makaron a'la carbonara z szynką (1,7,9)	300 350
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	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 , kielki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser kanapkowy (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: 2647 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 48g Węglowodany 355g w tym cukry 36g Sól 3,1g Błonnik 38g		KCAL: 2578 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 48g Węglowodany 348g w tym cukry 36g Sól 3,7g Błonnik 36g		Kcal : 2511 BIAŁKO: 105g TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 53g Węglowodany 328g w tym cukry 37g Sól 3,1g Błonnik 30g	
	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 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	Baton pełnoziarnisty (1)	40	Baton pełnoziarnisty (1)	40	Baton pełnoziarnisty (1)	40
Obiad	Zupa gulaszowa (1,7,9) Makaron a'la carbonara z szynką (1,7,9)	300 350	Zupa gulaszowa (1,7,9) Makaron a'la carbonara z szynką (1,7,9)	300 350	Zupa gulaszowa (1,7,9) Makaron a'la carbonara z szynką (1,7,9)	300 350
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser kanapkowy (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: 2647 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 48g Węglowodany 355g w tym cukry 36g Sól 3,1g Błonnik 38g		KCAL: 2578 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 48g Węglowodany 348g w tym cukry 36g Sól 3,7g Błonnik 36g		KCAL: 2647 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 48g Węglowodany 355g w tym cukry 36g Sól 3,1g Błonnik 38g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

WTOREK 23.01.2024

	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) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kiełki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kiełki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, 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 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 z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka warzywna z sosem vinegret	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: 3064 BIAŁKO: 156g TŁUSZCZ: 114g, w tym NKT 54g Węglowodany 420g w tym cukry 12g Sól 4,5g błonnik 41g		KCAL: 2995 BIAŁKO: 156g TŁUSZCZ: 114g, w tym NKT 54g Węglowodany 407g w tym cukry 12g Sól 4,5g błonnik 41g		Kcal : 3035 BIAŁKO: 155g TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 57g Węglowodany 366g w tym cukry 25g Sól 4,5g błonnik 47g	
	Dieta ciążowa/matki karmiąca		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kiełki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kiełki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, 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 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 z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3064 BIAŁKO: 156g TŁUSZCZ: 114g, w tym NKT 54g Węglowodany 420g w tym cukry 12g Sól 4,5g błonnik 41g		KCAL: 2995 BIAŁKO: 156g TŁUSZCZ: 114g, w tym NKT 54g Węglowodany 407g w tym cukry 12g Sól 4,5g błonnik 41g		KCAL: 3064 BIAŁKO: 156g TŁUSZCZ: 114g, w tym NKT 54g Węglowodany 420g w tym cukry 12g Sól 4,5g błonnik 41g	

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

ŚRODA 24.01.2023

	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) Jajko got (3) 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) Jajko got. (3) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,6,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got (3) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 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 krem brokułowy (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100
Podwieczorek	Sałatka ceszar (1)	200	Sałatka ceszar (1)	200	Sałatka ceszar (1)	200
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: 2578 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 45g Węglowodany 360 g w tym cukry 26g Sól 3,9g Błonnik 48g		KCAL: 2509 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 45g Węglowodany 347g w tym cukry 26g Sól 3,9g Błonnik 48g		Kcal : 2341 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:83g, w tym NKT 45g Węglowodany 309g w tym cukry 13g Sól 3,3g 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	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got (3) 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) Jajko got. (3) 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) Jajko got (3) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200
II Śniadanie	Kefir (7)	300	Kefir (7)	300	Kefir (7)	300
Obiad	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100
Podwieczorek	Sałatka ceszar (1)	200	Sałatka ceszar (1)	200	Sałatka ceszar (1)	200
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: 2578 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 45g Węglowodany 360 g w tym cukry 26g Sól 3,9g Błonnik 48g		KCAL: 2509 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 45g Węglowodany 347g w tym cukry 26g Sól 3,9g Błonnik 48g		KCAL: 2578 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 45g Węglowodany 360 g w tym cukry 26g Sól 3,9g 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. tulin 14. Mięczaki

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

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie!!