

FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo

Dietetyk Monika Roszkowiak

JADŁOSPIS

ŚRODA 14.02.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет z soczewicy (7) Ser żółty (7) Mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Paszтет z warzyw Ser biały plastry (7) Mix sałata, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет z soczewicy (7) Ser żółty (7) Mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Baton pełnoziarnisty	40	Jabłko pieczone	130	Kanapka pełnoziarnista z szynką i warzywami (1,7)	130
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Knedle ze śliwką, masłem i bułką tartą(1,3,7)	300 350	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Knedle ze śliwką, masłem i bułką tartą (1,3,7)	300 350	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Pierogi ruskie (1,3,7)	300 350
Podwieczorek	Banan	170	Banan	170	Kefir (7)	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Mix sałat z tuńczykiem i pomidorem	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Ser biały (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Mix sałat z tuńczykiem i pomidorem	250 100 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3084 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ; 138g, w tym NKT 56g Węglowodany 362g w tym cukry 41g Sól 2,5g Błonnik 40g		KCAL: 2834 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ;119g, w tym NKT 61g Węglowodany 353g w tym cukry 45g Sól 2,1g Błonnik 41g		Kcal : 2940 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ;137g, w tym NKT 59g Węglowodany 321g w tym cukry 22g Sól 3,2g Błonnik 50g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/truskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет z soczewicy (7) Ser żółty (7) Mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Paszтет z warzyw Ser biały plastry (7) Mix sałata, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет z soczewicy (7) Ser żółty (7) Mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 60 30 200
II Śniadanie	Baton pełnoziarnisty	40	Jabłko pieczone	130	Baton pełnoziarnisty	40
Obiad	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Knedle ze śliwką, masłem i bułką tartą(1,3,7)	300 350	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Knedle ze śliwką, masłem i bułką tartą (1,3,7)	300 350	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Knedle ze śliwką, masłem i bułką tartą(1,3,7)	300 350
Podwieczorek	Banan	170	Banan	170	Banan	170
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Mix sałat z tuńczykiem i pomidorem	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Ser biały (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Mix sałat z tuńczykiem i pomidorem	250 100 35 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3084 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ; 138g, w tym NKT 56g Węglowodany 362g w tym cukry 41g Sól 2,5g Błonnik 40g		KCAL: 2834 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ;119g, w tym NKT 61g Węglowodany 353g w tym cukry 45g Sól 2,1g Błonnik 41g		KCAL: 3084 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ; 138g, w tym NKT 56g Węglowodany 362g w tym cukry 41g Sól 2,5g Błonnik 40g	

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

CZWARTEK 15.02.2024						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got.z majonezem(3,7) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko na miękko (3) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 100 200	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got.z majonezem(3,7) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200
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 pomidorowa z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki Kapusta modra	300 100 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki Mini marchewka	300 100 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki Kapusta modra	300 100 200 100
Podwieczorek	Sałatka owocowa	150	Sałatka owocowa	150	Wrap z szynką, serem i warzywami (1,6,7)	70
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Ogórek ,pomidor	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Ogórek ,pomidor	250 100 15 60 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Ogórek ,pomidor	250 100 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2867 BIAŁKO: 96g TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 57g Węglowodany 361g w tym cukry 34g Sól 3,4 g błonnik 43g		KCAL: 2679 BIAŁKO: 92g TŁUSZCZ:112g, w tym NKT 50g Węglowodany 343g w tym cukry 34g Sól 3 g błonnik 42g		KCAL: 2750 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:124g, w tym NKT 58g Węglowodany 330g w tym cukry 18g Sól 3,6g błonnik 54g	
	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	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got.z majonezem(3,7) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko na miękko (3) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 100 200	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got.z majonezem(3,7) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200
II Śniadanie	Serek wiejski (7)	200	Serek wiejski (7)	200	Serek wiejski (7)	200
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki Kapusta modra	300 100 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki Mini marchewka	300 100 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki Kapusta modra	300 100 200 100
Podwieczorek	Sałatka owocowa	150	Sałatka owocowa	150	Sałatka owocowa	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Ogórek ,pomidor	250 50 50 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Ogórek ,pomidor	250 50 50 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Ogórek ,pomidor	250 50 50 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2867 BIAŁKO: 96g TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 57g Węglowodany 361g w tym cukry 34g Sól 3,4 g błonnik 43g		KCAL: 2679 BIAŁKO: 92g TŁUSZCZ:112g, w tym NKT 50g Węglowodany 343g w tym cukry 34g Sól 3 g błonnik 42g		KCAL: 2867 BIAŁKO: 96g TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 57g Węglowodany 361g w tym cukry 34g Sól 3,4 g błonnik 43g	

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

PIĄTEK 16.02.2024

	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	Kefir (7)	300	Kefir (7)	300	Kefir (7)	300
	Pomidorki koktajlowe	100	Pomidorki koktajlowe	100	Pomidorki koktajlowe	100
	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
	Pulpety rybne (1,4,7,9)	150	Pulpety rybne (1,4,7,9)	150	Pulpety rybne (1,4,7,9)	150
	Ziemniaki got..	200	Ziemniaki got..	200	Ziemniaki got..	200
	Mix warzyw na parze	100	Mix warzyw na parze	100	Mix warzyw na parze	100
Podwieczorek	Salatka cezar	300	Salatka cezar	300	Salatka cezar	300
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny	100	Chleb razowy	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Salatka jarzynowa (3,7,9)	300	Salatka jarzynowa (3,7,9)	300
	Salatka jarzynowa (3,7,9)	300	Pasta z twarogu (7)	60	Pasta z makreli (1,4,7)	60
	Pasta z makreli (1,4,7)	60				
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2720 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 42g Węglowodany 344g w tym cukry 19g Sól 3,4g Błonnik 43g		KCAL: 2786 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 44g Węglowodany 342g w tym cukry 20g Sól 3,3g Błonnik 45g		KCAL: 2691 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 43g Węglowodany 341g w tym cukry 20g Sól 2,9g Błonnik 48g	
	Dieta ciążowa/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	Kefir (7)	300	Kefir (7)	300	Kefir (7)	300
	Pomidorki koktajlowe	100	Pomidorki koktajlowe	100	Pomidorki koktajlowe	100
Obiad	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300
	Pulpety rybne (1,4,7,9)	150	Pulpety rybne (1,4,7,9)	150	Pulpety rybne (1,4,7,9)	150
	Ziemniaki got..	200	Ziemniaki got..	200	Ziemniaki got..	200
	Mix warzyw na parze	100	Mix warzyw na parze	100	Mix warzyw na parze	100
Podwieczorek	Salatka cezar	300	Salatka cezar	300	Salatka cezar	300
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	Salatka jarzynowa (3,7,9)	300	Masło(7)	15
	Salatka jarzynowa (3,7,9)	300	Pasta z twarogu (7)	60	Salatka jarzynowa (3,7,9)	300
	Pasta z makreli (1,4,7)	60			Pasta z makreli (1,4,7)	60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2720 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 42g Węglowodany 344g w tym cukry 19g Sól 3,4g Błonnik 43g		KCAL: 2786 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 44g Węglowodany 342g w tym cukry 20g Sól 3,3g Błonnik 45g		KCAL: 2720 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 42g Węglowodany 344g w tym cukry 19g Sól 3,4g Błonnik 43g	

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 17.02.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Ser żółty(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	250 250 100 15 50 30 200	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Ser biały (7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	250 250 100 15 50 30 200	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Ser żółty(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	250 250 100 15 50 30 200
II Śniadanie	Mix sałat z sosem vinegret	200	Mix sałat z sosem vinegret	200	Mix sałat z sosem vinegret	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa Parzycha(1,7,9) Gulasz drobiowy (1,3,7) Kasza jęczmienna Buraczki	300 120 100 100	Zupa Parzycha(1,7,9) Gulasz drobiowy (1,3,7) Kasza jęczmienna Buraczki	300 120 100 100	Zupa Parzycha(1,7,9) Gulasz drobiowy (1,3,7) Kasza jęczmienna Buraczki	300 120 100 100
Podwieczorek	Kisiel owocowy	150	Kisiel owocowy	150	Kisiel owocowy b/c	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(1,7) Masło(7) Pasta z warzyw pieczonych Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 30 120	Herbata Chleb razowy Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa(6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2632 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ:87g, w tym NKT 37g Węglowodany 369g w tym cukry 34g Sól 3,6g Błonnik 45g		KCAL: 2685 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ:87g, w tym NKT 35g Węglowodany 380g w tym cukry 34g Sól 3,5g Błonnik 47g		KCAL: 2720 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 48g Węglowodany 355g w tym cukry 28g Sól 3,2g 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	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Ser żółty(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	250 250 100 15 50 30 200	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Ser żółty(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	250 250 100 15 50 30 200	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Ser żółty(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	250 250 100 15 50 30 200
II Śniadanie	Mix sałat z sosem vinegret	200	Mix sałat z sosem vinegret	200	Mix sałat z sosem vinegret	200
Obiad	Zupa Parzycha(1,7,9) Gulasz drobiowy (1,3,7) Kasza jęczmienna Buraczki	300 120 100 100	Zupa Parzycha(1,7,9) Gulasz drobiowy (1,3,7) Kasza jęczmienna Buraczki	300 120 100 100	Zupa Parzycha(1,7,9) Gulasz drobiowy (1,3,7) Kasza jęczmienna Buraczki	300 120 100 100
Podwieczorek	Kisiel owocowy	150	Kisiel owocowy	150	Kisiel owocowy	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z warzyw pieczonych Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z warzyw pieczonych Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 30 120	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: 2632 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ:87g, w tym NKT 37g Węglowodany 369g w tym cukry 34g Sól 3,6g Błonnik 45g		KCAL: 2685 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ:87g, w tym NKT 35g Węglowodany 380g w tym cukry 34g Sól 3,5g Błonnik 47g		KCAL: 2632 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ:87g, w tym NKT 37g Węglowodany 369g w tym cukry 34g Sól 3,6g Błonnik 45g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

NIEDZIELA 18.02.2024

	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 (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Kiełbasa żywiecka (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) Kiełbasa żywiecka (6) Ser biały w plastrach Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 30 200
II Śniadanie	Kabanosy	80	Kaszka manna(7)	300	Kabanosy	80
	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	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150	Jogurt naturalny	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kiełkami	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa (3,7) Dżem Mix sałat z kiełkami	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kiełkami	250 100 15 60 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2639 BIAŁKO: 138g TŁUSZCZ:121g, w tym NKT 59g Węglowodany 257g w tym cukry 13g Sól 4,1g Błonnik 23g		KCAL: 2699 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 53g Węglowodany 314 g w tym cukry 26g Sól 4,3g Błonnik 30g		Kcal : 2528 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:125g, w tym NKT 60g Węglowodany 230g w tym cukry 9g Sól 4,3g Błonnik 33g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Kiełbasa żywiecka (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) Kiełbasa żywiecka (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 50 30 200
II Śniadanie	Kabanosy	80	Kaszka manna(7)	300	Kabanosy	80
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	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kiełkami	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa (3,7) Dżem Mix sałat z kiełkami	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 kiełkami	250 100 35 15 60 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2639 BIAŁKO: 138g TŁUSZCZ:121g, w tym NKT 59g Węglowodany 257g w tym cukry 13g Sól 4,1g Błonnik 23g		KCAL: 2699 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 53g Węglowodany 314 g w tym cukry 26g Sól 4,3g Błonnik 30g		KCAL: 2639 BIAŁKO: 138g TŁUSZCZ:121g, w tym NKT 59g Węglowodany 257g w tym cukry 13g Sól 4,1g Błonnik 23g	

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

PONIEDZIAŁEK 19.02.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka w galercie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa ziola prowansalskie	250 250 100 35 15 60 60 150	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka w galercie Serek kanapkowy Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa ziola prowansalskie	250 250 100 15 60 60 150	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka w galercie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa ziola prowansalskie	250 250 100 15 60 60 150
II Śniadanie	Sok pomidorowy	330	Sok pomidorowy	330	Sok pomidorowy	330
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem z warzyw (1,7,9) Wieprzowina w sosie własnym Pyzy(1) Buraczki	300 100 150 100	Zupa krem z warzyw (1,7,9) Wieprzowina w sosie własnym Pyzy(1) Buraczki	300 100 150 100	Zupa krem z warzyw (1,7,9) Wieprzowina w sosie własnym Pyzy(1) Buraczki	300 100 150 100
Podwieczorek	Drożdżówka	80	Drożdżówka	80	Kisiel bez cukru	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem (7) Mix sałat z ogórkiem	250 100 35 15 30 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 30 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem (7) Mix sałat z ogórkiem	250 100 15 30 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2516 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ: 89g, w tym NKT 46g Węglowodany 310g w tym cukry 29g Sól 3,4g błonnik 32g		KCAL: 2432 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ: 80g, w tym NKT 41g Węglowodany 311g w tym cukry 29g Sól 3,2g błonnik 32g		Kcal : 2423 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:83g, w tym NKT 42g Węglowodany 305g w tym cukry 27g Sól 3,4g 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	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka w galercie(6) Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa ziola prowansalskie	250 250 100 35 15 60 60 150	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka w galercie(6) Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa ziola prowansalskie	250 250 100 15 60 60 150	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka w galercie(6) Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa ziola prowansalskie	250 250 100 35 15 60 60 150
II Śniadanie	Sok pomidorowy	330	Sok pomidorowy	330	Sok pomidorowy	330
Obiad	Zupa krem z warzyw (1,7,9) Wieprzowina w sosie własnym Pyzy(1) Buraczki	300 100 150 100	Zupa krem z warzyw (1,7,9) Wieprzowina w sosie własnym Pyzy(1) Buraczki	300 100 150 100	Zupa krem z warzyw (1,7,9) Wieprzowina w sosie własnym Pyzy(1) Buraczki	300 100 150 100
Podwieczorek	Drożdżówka	80	Drożdżówka	80	Drożdżówka	80
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem (7) Mix sałat z ogórkiem	250 100 35 15 30 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 30 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem (7) Mix sałat z ogórkiem	250 100 35 15 30 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2516 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ: 89g, w tym NKT 46g Węglowodany 310g w tym cukry 29g Sól 3,4g błonnik 32g		KCAL: 2432 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ: 80g, w tym NKT 41g Węglowodany 311g w tym cukry 29g Sól 3,2g błonnik 32g		KCAL: 2516 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ: 89g, w tym NKT 46g Węglowodany 310g w tym cukry 29g Sól 3,4g błonnik 32g	

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

WTOREK 20.02.2024						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość 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 na miękko (3,7) Dżem 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	Gruszka Wafle ryżowe	130 40	Gruszka Wafle ryżowe	130 40	Kefir Wafle ryżowe	300 40
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem jarzynowy (1,3,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9)	300 350	Zupa krem jarzynowy (1,3,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9)	300 350	Zupa krem jarzynowy (1,3,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9)	300 350
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Sałatka grecka	200
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) Pasta z pieczonych warzyw (7) Serek kanapkowy (7) Mix sałat z pomidorem	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: 3192 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ 132 g, w tym NKT 55g Węglowodany 381g w tym cukry 11g Sól 6,2g Błonnik 48g		KCAL: 3216 BIAŁKO: 148g TŁUSZCZ 131g, w tym NKT 54g Węglowodany 377g w tym cukry 9g Sól 4,7g Błonnik 44 g		Kcal : 3270 BIAŁKO: 146g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 58g Węglowodany 377g w tym cukry 9g Sól 6,4g Błonnik 45g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z 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 na miękko (3,7) Dżem 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	Gruszka Wafle ryżowe	130 40	Gruszka Wafle ryżowe	130 40	Gruszka Wafle ryżowe	130 40
Obiad	Zupa krem jarzynowy (1,3,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9)	300 350	Zupa krem jarzynowy (1,3,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9)	300 350	Zupa krem jarzynowy (1,3,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (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) Pasta z pieczonych warzyw (7) Serek kanapkowy (7) Mix sałat z pomidorem	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: 3192 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ 132 g, w tym NKT 55g Węglowodany 381g w tym cukry 11g Sól 6,2g Błonnik 48g		KCAL: 3216 BIAŁKO: 148g TŁUSZCZ 131g, w tym NKT 54g Węglowodany 377g w tym cukry 9g Sól 4,7g Błonnik 44 g		KCAL: 3192 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ 132 g, w tym NKT 55g Węglowodany 381g w tym cukry 11g Sól 6,2g 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. łubin 14. Mięczaki

SRODA 21.02.2024

	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 (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 35 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 15 50 30 200
II Śniadanie	Sałatka z buraka z fetą (7)	200	Sałatka z buraka z fetą (7)	200	Sałatka z buraka z fetą (7)	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) De voilalle Ziemniaki Surówka z selera	300 100 200 100	Zupa barszcz czerwony(1,3,7,9) Filet w ziołach (1,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 100 200 100	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) De voilalle Ziemniaki Surówka z selera	300 100 200 100
Podwieczorek	Sok wielowarzywna	330	Sok wielowarzywna	330	Sok wielowarzywna	330
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 30 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 30 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 30 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3042 BIAŁKO: 137g TŁUSZCZ:117g, w tym NKT 56g Węglowodany 404g w tym cukry 26g Sól 2,8g Błonnik 56g		KCAL: 2984 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 66g Węglowodany 359g w tym cukry 31g Sól 3g Błonnik 57g		Kcal : 3042 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 56G Węglowodany 390g w tym cukry 25g Sól 2,8g Błonnik 73g	
	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 (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 35 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 35 15 50 30 200
II Śniadanie	Sałatka z buraka z fetą (7)	200	Sałatka z buraka z fetą (7)	200	Sałatka z buraka z fetą (7)	200
Obiad	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) De voilalle Ziemniaki Surówka z selera	300 100 200 100	Zupa barszcz czerwony(1,3,7,9) Filet w ziołach (1,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 100 200 100	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) De voilalle Ziemniaki Surówka z selera	300 100 200 100
Podwieczorek	Sok wielowarzywna	330	Sok wielowarzywna	330	Sok wielowarzywna	330
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 30 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 30 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 30 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3042 BIAŁKO: 137g TŁUSZCZ:117g, w tym NKT 56g Węglowodany 404g w tym cukry 26g Sól 2,8g Błonnik 56g		KCAL: 2984 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 66g Węglowodany 359g w tym cukry 31g Sól 3g Błonnik 57g		KCAL: 3042 BIAŁKO: 137g TŁUSZCZ:117g, w tym NKT 56g Węglowodany 404g w tym cukry 26g Sól 2,8g Błonnik 56g	

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

CZWARTEK 22.02.2024						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)		Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	100	Chleb razowy	35	Chleb razowy	35
	Masło(7)	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Dżem	15	Dżem	50	Dżem	50
	Twarożek na słono(7)	50	Twarożek na słono(7)	60	Twarożek na słono(7)	60
	Salatka warzywna	60	Salatka warzywna	60	Salatka warzywna	60
	pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	60	pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	200	pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	200
		200				
II Śniadanie	Tortilla pełnoziarnista z warzywami	130	Tortilla pełnoziarnista z warzywami	130	Tortilla pełnoziarnista z warzywami	130
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa ogórkowa (1,7,9)	300	Zupa ogórkowa (1,7,9)	300	Zupa ogórkowa (1,7,9)	300
	Kurczak w potrawce ,	100	Kurczak w potrawce ,	100	Kurczak w potrawce ,	100
	Ryż curry,	100	Ryż curry,	100	Ryż curry,	100
	Marchewka z groszkiem	100	Marchewka got.	100	Marchewka got.	100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Kefir	300
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny	100	Chleb zwykły (1,7)	100	
Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35	
Masło(7)	15	Pasta z twarogu i buraka	60	Masło(7)	15	
Pasta z ciecierzycy	60	Szynka drobiowa	30	Pasta z ciecierzycy	60	
Mix serów (7)	50	Mix sałat z pomidorem	200	Mix serów (7)	50	
Mix sałat z pomidorem	200			Mix sałat z pomidorem	200	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2493 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 43g Węglowodany 330g w tym cukry 32g Sól 3,2g Błonnik 48g		KCAL: 2608 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 40g Węglowodany 371g w tym cukry 33g Sól 2,9g Błonnik 49g		KCAL: 2474 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 43g Węglowodany 308g w tym cukry 19g Sól 3,2g Błonnik 56g	
	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	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)		Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	100	Chleb razowy	35	Chleb razowy	100
	Masło(7)	35	Masło(7)	15	Masło(7)	35
	Dżem	15	Dżem	50	Dżem	15
	Twarożek na słono(7)	50	Twarożek na słono(7)	60	Twarożek na słono(7)	50
	Salatka warzywna	60	Salatka warzywna	60	Salatka warzywna	60
	pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	60	pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	200	pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	60
		200				200
II Śniadanie	Tortilla pełnoziarnista z warzywami	130	Tortilla pełnoziarnista z warzywami	130	Tortilla pełnoziarnista z warzywami	130
Obiad	Zupa ogórkowa (1,7,9)	300	Zupa ogórkowa (1,7,9)	300	Zupa ogórkowa (1,7,9)	300
Kurczak w potrawce ,	100	Kurczak w potrawce ,	100	Kurczak w potrawce ,	100	
Ryż curry,	100	Ryż curry,	100	Ryż curry,	100	
Marchewka got.	100	Marchewka got.	100	Marchewka z groszkiem	100	
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny	100	Chleb zwykły (1,7)	100	
Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35	
Masło(7)	15	Pasta z twarogu i buraka	60	Masło(7)	15	
Pasta z ciecierzycy	60	Szynka drobiowa	30	Pasta z ciecierzycy	60	
Mix serów (7)	50	Mix sałat z pomidorem	200	Mix serów (7)	50	
Mix sałat z pomidorem	200			Mix sałat z pomidorem	200	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2493 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 43g Węglowodany 330g w tym cukry 32g Sól 3,2g Błonnik 48g		KCAL: 2608 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 40g Węglowodany 371g w tym cukry 33g Sól 2,9g Błonnik 49g		KCAL: 2493 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 43g Węglowodany 330g w tym cukry 32g Sól 3,2g 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 pochodne.

PIĄTEK 23.02.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Majko got. Szynka z kurczaka Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	250 250 100 35 15 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Jajko na miękko Szynka z kurczaka Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy Masło(7) Jajko got Szynka z kurczaka Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Pomidor z cebulką Serek wiejski (7)	100 200	Kaszka manna (7)	300	Pomidor z cebulką Serek wiejski (7)	100 200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem z gruszki i pietruszki (1,7,9) Ryba pieczona(4,7,9) Ziemniaki Mix warzyw	300 150 200 100	Zupa krem z gruszki i pietruszki (1,7,9) Ryba gotowana (4,7,9) Ziemniaki Mix warzyw	300 150 200 100	Zupa krem z gruszki i pietruszki (1,7,9) Ryba pieczona(4,7,9) Ziemniaki Mix warzyw	300 150 200 100
Podwieczorek	Budyń	300	Budyń	300	Budyń b/c	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą(7) Kielbasa żywiecka(6)	250 100 35 15 200 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą Kielbasa żywiecka(6)	250 100 35 15 200 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą Kielbasa żywiecka(6)	250 100 35 15 200 30
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2934 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:121g, w tym NKT 42g Węglowodany 353g w tym cukry 32g Sól 3g Błonnik 35g		KCAL: 2814 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 42g Węglowodany 384g w tym cukry 29g Sól 3g Błonnik 41g		Kcal : 2763 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 38g Węglowodany 329g w tym cukry 33g Sól 3g 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	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Jajecznic Szynka z kurczaka Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	250 250 100 35 15 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Jajecznic Szynka z kurczaka Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Jajecznic Szynka z kurczaka Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	250 250 100 35 15 60 30 200
II Śniadanie	Pomidor z cebulką Serek wiejski (7)	100 200	Kaszka manna (7)	300	Pomidor z cebulką Serek wiejski (7)	100 200
Obiad	Zupa krem z gruszki i pietruszki (1,7,9) Ryba pieczona(4,7,9) Ziemniaki Mix warzyw	300 150 200 100	Zupa krem z gruszki i pietruszki (1,7,9) Ryba gotowana (4,7,9) Ziemniaki Mix warzyw	300 150 200 100	Zupa krem z gruszki i pietruszki (1,7,9) Ryba pieczona(4,7,9) Ziemniaki Mix warzyw	300 150 200 100
Podwieczorek	Budyń	300	Budyń	300	Budyń	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą(7) Kielbasa żywiecka(6)	250 100 35 15 200 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą Kielbasa żywiecka(6)	250 100 35 15 200 30	herbata Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą(7) Kielbasa żywiecka(6)	250 100 15 200 30
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2934 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:121g, w tym NKT 42g Węglowodany 353g w tym cukry 32g Sól 3g Błonnik 35g		KCAL: 2814 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 42g Węglowodany 384g w tym cukry 29g Sól 3g Błonnik 41g		KCAL: 2934 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:121g, w tym NKT 42g Węglowodany 353g w tym cukry 32g Sól 3g Błonnik 35g	

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