

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

JADŁOSPIS

SOBOTA 24.02.2024

	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) Wędlina drobiowa (6,9) Ser kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 30 30 200	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Wędlina drobiowa (6,9) Ser kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 30 30 200	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Wędlina drobiowa (6,9) Ser kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 30 30 200
II Śniadanie	Gruszka	130	Jabłko pieczone	130	Sok pomidorowy Suchary bez cukru	330 30
	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: 2832 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ 108g, w tym NKT 48g Węglowodany 372g w tym cukry 32g Sól 5,7g Błonnik 53 g		KCAL: 2678 BIAŁKO: 103g TŁUSZCZ 104g, w tym NKT 42g Węglowodany 358g w tym cukry 33g Sól 4,5g Błonnik 55 g		KCAL: 2649 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ 104g, w tym NKT 46g Węglowodany 337g w tym cukry 14g Sól 4,8g Błonnik 55 g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna nisko tłuszczowa (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) Wędlina drobiowa (6,9) Ser kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 30 30 200	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Wędlina drobiowa (6,9) Ser kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 30 30 200	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Wędlina drobiowa (6,9) Ser kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 100 15 30 30 200
II Śniadanie	Gruszka	130	Jabłko pieczone	130	Gruszka	130
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: 2832 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ 108g, w tym NKT 48g Węglowodany 372g w tym cukry 32g Sól 5,7g Błonnik 53 g		KCAL: 2678 BIAŁKO: 103g TŁUSZCZ 104g, w tym NKT 42g Węglowodany 358g w tym cukry 33g Sól 4,5g Błonnik 55 g		KCAL: 2832 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ 108g, w tym NKT 48g Węglowodany 372g w tym cukry 32g Sól 5,7g Błonnik 53 g	

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 25.02.2024

	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) 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	250 250 100 15 50 30 200
II Śniadanie	Jabłko	150	Kisiel (1)	200	Jabłko	150
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Rolada ze szpinakiem(1,3,7) Ziemniaki Surówka z kapusty	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Rolada ze szpinakiem(1,3,7) Ziemniaki Warzywa gotowane	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Rolada ze szpinakiem(1,3,7) Ziemniaki Surówka z kapusty	300 120 200 100
Podwieczorek	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150	Jogurt naturalny	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy (3,9) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galart drobiowy (3,9) Ser biały plastry (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2894 BIAŁKO: 151g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 46g Węglowodany 358 g w tym cukry 24g Sól 2,8g Błonnik 38g		KCAL: 2861 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 42g Węglowodany 355 g w tym cukry 30g Sól 2,5g Błonnik 33g		Kcal : 2729 BIAŁKO: 151g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 48g Węglowodany 313g w tym cukry 18g Sól 3,5g Błonnik 42g	
	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) 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	Jabłko	150	Kisiel (1)	200	Jabłko	150
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Rolada ze szpinakiem(1,3,7) Ziemniaki Surówka z kapusty	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Rolada ze szpinakiem(1,3,7) Ziemniaki Warzywa gotowane	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Rolada ze szpinakiem(1,3,7) Ziemniaki Surówka z kapusty	300 120 200 100
Podwieczorek	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy (3,9) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galart drobiowy (3,9) Ser biały plastry (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy (3,9) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2894 BIAŁKO: 151g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 46g Węglowodany 358 g w tym cukry 24g Sól 2,8g Błonnik 38g		KCAL: 2861 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 42g Węglowodany 355 g w tym cukry 30g Sól 2,5g Błonnik 33g		KCAL: 2894 BIAŁKO: 151g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 46g Węglowodany 358 g w tym cukry 24g Sól 2,8g Błonnik 38g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

PONIEDZIAŁEK 26.02.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) 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) Dżem 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	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40	Salatka cezar z kurczakiem	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa jarzynowa (1,7,9) Pierogi z mięsem (1,7) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Pierogi z mięsem (1,7) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Pierogi z mięsem (1,7) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Kefir (7)	200
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) Dżem Mix salata 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: 2817 BIAŁKO: 101g TŁUSZCZ:116g, w tym NKT 53g Węglowodany 354 g w tym cukry 27g Sól 4,5g Błonnik 31g		KCAL: 2671 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ:102g, w tym NKT 44g Węglowodany 354g w tym cukry 33g Sól 2,3g Błonnik 27g		Kcal : 2699 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 52g Węglowodany 311g w tym cukry 14g Sól 5,2g Błonnik 39g	
	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 (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) Dżem 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	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40
Obiad	Zupa jarzynowa (1,7,9) Pierogi z mięsem (1,7) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Pierogi z mięsem (1,7) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Pierogi z mięsem (1,7) 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 salata 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: 2817 BIAŁKO: 101g TŁUSZCZ:116g, w tym NKT 53g Węglowodany 354 g w tym cukry 27g Sól 4,5g Błonnik 31g		KCAL: 2671 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ:102g, w tym NKT 44g Węglowodany 354g w tym cukry 33g Sól 2,3g Błonnik 27g		KCAL: 2817 BIAŁKO: 101g TŁUSZCZ:116g, w tym NKT 53g Węglowodany 354 g w tym cukry 27g Sól 4,5g Błonnik 31g	

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

WTOREK 27.02.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny (1)	100	Chleb razowy(1)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	35	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Szynka drobiowa (6)	15	Szynka wieprzowa (6)	30
	Szynka wieprzowa (6)	30	Twarożek z koperkiem(7)	30	Twarożek z koperkiem(7)	60
	Twarożek z koperkiem(7)	60	Salatka warzywna	60	Salatka warzywna	200
	Salatka warzywna pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat	200	pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat	200	pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat	
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 krem brokułowy (1,7,9)	300	Zupa krem brokułowy (1,7,9)	300	Zupa krem brokułowy (1,7,9)	300
	Makaron z sosem bolońskim (1,7,.)	350	Makaron z sosem bolońskim (1,7,.)	350	Makaron z sosem bolońskim (1,7,.)	350
Podwieczorek	Drożdżówka	90	Drożdżówka	90	Kisiel b/c	250
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	Szynka drobiowa (6,9)	60	Pasta z makreli (4,7)	60
	Pasta z makreli (4,7)	60	Ser biały w plastrach (7)	50	Mix serów (7)	50
	Mix serów (7)	50	Mix sałat z pomidorem	200	Mix sałat z pomidorem	200
	Mix sałat z pomidorem	200				
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3071 BIAŁKO: 160g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 49g Węglowodany 389g w tym cukry 31g Sól 3,4g Błonnik 54g		KCAL: 2992 BIAŁKO: 158g TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 49g Węglowodany 340g w tym cukry 30g Sól 3,7g Błonnik 51g		KCAL: 2978 BIAŁKO: 156g TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 48g Węglowodany 353g w tym cukry 23g Sól 3,6g Błonnik 56g	
	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 kukurydzianymi(1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny (1)	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	35	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Szynka drobiowa (6)	15	Masło(7)	15
	Szynka wieprzowa (6)	30	Twarożek z koperkiem(7)	30	Szynka wieprzowa (6)	30
	Twarożek z koperkiem(7)	60	Salatka warzywna	60	Twarożek z koperkiem(7)	60
	Salatka warzywna pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat	200	pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat	200	Salatka warzywna pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat	200
II Śniadanie	Serek wiejski (7)	200	Serek wiejski (7)	200	Serek wiejski (7)	200
Obiad	Zupa krem brokułowy (1,7,9)	300	Zupa krem brokułowy (1,7,9)	300	Zupa krem brokułowy (1,7,9)	300
	Makaron z sosem bolońskim (1,7,.)	350	Makaron z sosem bolońskim (1,7,.)	350	Makaron z sosem bolońskim (1,7,.)	350
Podwieczorek	Drożdżówka	90	Drożdżówka	90	Drożdżówka	90
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	Szynka drobiowa (6,9)	60	Masło(7)	15
	Pasta z makreli (4,7)	60	Ser biały w plastrach (7)	50	Pasta z makreli (4,7)	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: 3071 BIAŁKO: 160g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 49g Węglowodany 389g w tym cukry 31g Sól 3,4g Błonnik 54g		KCAL: 2992 BIAŁKO: 158g TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 49g Węglowodany 340g w tym cukry 30g Sól 3,7g Błonnik 51g		KCAL: 3071 BIAŁKO: 160g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 49g Węglowodany 389g w tym cukry 31g Sól 3,4g Błonnik 54g	

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

ŚRODA 28.02.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie.)	250 250 100 15 60 30 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta twarogowa z burakiem (7) Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie.)	250 250 100 15 60 30 30 200	Płatki kukurydziane na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie.)	250 250 100 15 60 30 30 200
II Śniadanie	Kefir	300	Kefir	300	Sałatka z sosem vinegret Kefir	200 300
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3)	300 120 200	Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9) Filet grillowany w ziołach (1) Ziemniaki (1,3) Marchew gotowana	300 120 200 100	Barszcz biały z ziemniakami (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 jarzynowa (1,3,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka jarzynowa (1,3,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka jarzynowa (1,3,7)	250 100 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2381 BIAŁKO: 101g TŁUSZCZ;81g, w tym NKT 35g Węglowodany 315g w tym cukry 18g Sól 3 g błonnik 37g		KCAL: 2450 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ;77g, w tym NKT 41g Węglowodany 329g w tym cukry 21g Sól 3,8g błonnik 42g		KCAL: 2331 BIAŁKO: 103g TŁUSZCZ;79g, w tym NKT 34g Węglowodany 330g w tym cukry 12g Sól 3g błonnik 39g	
	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) 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	Kefir	300	Kefir	300	Kefir	300
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3)	300 120 200	Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9) Filet grillowany w ziołach (1) Ziemniaki (1,3) Marchew gotowana	300 120 200 100	Barszcz biały z ziemniakami (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 jarzynowa (1,3,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka jarzynowa (1,3,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka jarzynowa (1,3,7)	250 100 35 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2381 BIAŁKO: 101g TŁUSZCZ;81g, w tym NKT 35g Węglowodany 315g w tym cukry 18g Sól 3 g błonnik 37g		KCAL: 2450 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ;77g, w tym NKT 41g Węglowodany 329g w tym cukry 21g Sól 3,8g błonnik 42g		KCAL: 2381 BIAŁKO: 101g TŁUSZCZ;81g, w tym NKT 35g Węglowodany 315g w tym cukry 18g Sól 3 g błonnik 37g	

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty 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 29.02.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) 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	Budyń (1,7)	300	Budyń (1,7)	300	Kanapka razowa z warzywami	70
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3) Ziemniaki got. Surówka z marchewki	300 120 200 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Filet grillowany Ziemniaki got. Surówka z marchewki	300 120 200 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3) Ziemniaki got. Surówka z marchewki	300 120 200 100
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Suchary b/c	40
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Dżem 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: 2969 BIAŁKO: 99g TŁUSZCZ:138g, w tym NKT 49g Węglowodany 345g w tym cukry 34g Sól 3,6g Błonnik 34g		KCAL: 3058 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:138g, w tym NKT 49g Węglowodany 360g w tym cukry 35g Sól 4,4g Błonnik 32g		Kcal : 3020 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:136g, w tym NKT 46g Węglowodany 360g w tym cukry 13g Sól 4,8g Błonnik 39g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) 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	Budyń (1,7)	300	Budyń (1,7)	300	Budyń (1,7)	300
Obiad	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3) Ziemniaki got. Surówka z marchewki	300 120 200 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Filet grillowany Ziemniaki got. Surówka z marchewki	300 120 200 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3) Ziemniaki got. Surówka z marchewki	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) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Dżem Szynka drobiowa (6) Mix kielków	250 100 15 50 30 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2969 BIAŁKO: 99g TŁUSZCZ:138g, w tym NKT 49g Węglowodany 345g w tym cukry 34g Sól 3,6g Błonnik 34g		KCAL: 3058 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:138g, w tym NKT 49g Węglowodany 360g w tym cukry 35g Sól 4,4g Błonnik 32g		KCAL: 2969 BIAŁKO: 99g TŁUSZCZ:138g, w tym NKT 49g Węglowodany 345g w tym cukry 34g Sól 3,6g Błonnik 34g	

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

PIĄTEK 01.03.2024

	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 słono (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	Gruszka	130	Gruszka	130	Mix sałata z sosem winegret	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Gzik z cebulką(7) Ziemniaki	300 150 200	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Gzik (7) Ziemniaki	300 150 200	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Gzik z cebulką(7) Ziemniaki	300 150 200
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Jogurt naturalny	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser biały plastry (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: 2481 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 53g Węglowodany 312g w tym cukry 39g Sól 3,1g Błonnik 39g		KCAL: 2402 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 49g Węglowodany 294g w tym cukry 25g Sól 3g Błonnik 31g		Kcal : 2436 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 53g Węglowodany 287g w tym cukry 11g Sól 3,2g Błonnik 37g	
	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	Gruszka	130	Gruszka	130	Gruszka	130
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Gzik z cebulką(7) Ziemniaki	300 150 200	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Gzik (7) Ziemniaki	300 150 200	Zupa pomidorowa z makaronem (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 biały plastry (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: 2481 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 53g Węglowodany 312g w tym cukry 39g Sól 3,1g Błonnik 39g		KCAL: 2402 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 49g Węglowodany 294g w tym cukry 25g Sól 3g Błonnik 31g		KCAL: 2481 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 53g Węglowodany 312g w tym cukry 39g Sól 3,1g Błonnik 39g	

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

SOBOTA 02.03.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	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 razowy (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	Kaszka manna (1,7)	300	Kaszka manna (1,7)	300	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	Słupki warzywne z hummusem	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: 3160 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ: 117g, w tym NKT 55g Węglowodany 409g w tym cukry 24g Sól 2,8g błonnik 47g		KCAL: 3014 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ: 104g, w tym NKT 50g Węglowodany 408g w tym cukry 23g Sól 2,9g błonnik 40g		Kcal : 3122 BIAŁKO: 153g TŁUSZCZ: 126g, w tym NKT 59g Węglowodany 360g w tym cukry 12g Sól 3,8 g błonnik 51g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	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	Kaszka manna (1,7)	300	Kaszka manna (1,7)	300	Kaszka manna (1,7)	300
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: 3160 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ: 117g, w tym NKT 55g Węglowodany 409g w tym cukry 24g Sól 2,8g błonnik 47g		KCAL: 3014 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ: 104g, w tym NKT 50g Węglowodany 408g w tym cukry 23g Sól 2,9g błonnik 40g		KCAL: 3160 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ: 117g, w tym NKT 55g Węglowodany 409g w tym cukry 24g Sól 2,8g błonnik 47g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

NIEDZIELA 03.03.2024

	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 gotowane (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) Jajko na miękko (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) Jajko gotowane (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200
II Śniadanie	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150	Kefir,(7) Wafle ryżowe (1)	300 40
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem(1,7,9) Udko pieczone (1,7) Ziemniaki Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Udko gotowane (1,7) Ziemniaki Marchewka got.(7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Udko pieczone (1,7) Ziemniaki Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Sok warzywny	330
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka Warzywna z ogórkiem	250 100 35 15 60 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Dżem (7,9) Mix sałat i kiełki	250 90 15 60 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka Warzywna z ogórkiem	250 100 15 60 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2959 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 50g Węglowodany 373 g w tym cukry 24g Sól 3,2g Błonnik 37g		KCAL: 2890 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 50g Węglowodany 357g w tym cukry 25g Sól 3g Błonnik 44g		Kcal : 2849 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 52g Węglowodany 330g w tym cukry 6g Sól 3,2g Błonnik 34g	
	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	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko gotowane (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) Jajko na miękko (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) Jajko gotowane (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200
II Śniadanie	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150
Obiad	Rosół z makaronem(1,7,9) Udko pieczone (1,7) Ziemniaki Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Udko gotowane (1,7) Ziemniaki Marchewka got.(7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Udko pieczone (1,7) Ziemniaki Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka Warzywna z ogórkiem	250 100 35 15 60 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Dżem (7,9) Mix sałat i kiełki	250 90 15 60 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka Warzywna z ogórkiem	250 100 35 15 60 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2959 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 50g Węglowodany 373 g w tym cukry 24g Sól 3,2g Błonnik 37g		KCAL: 2890 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 50g Węglowodany 357g w tym cukry 25g Sól 3g Błonnik 44g		KCAL: 2959 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 50g Węglowodany 373 g w tym cukry 24g Sól 3,2g Błonnik 37g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

PONIEDZIAŁEK 04.03.2024						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny (1,7)	100	Chleb razowy (1,7)	100
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Serek kanapkowy (3,7)	50	Serek kanapkowy (3,7)	50	Serek kanapkowy (3,7)	50
	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30
	Pomidor	50	Pomidor	50	Pomidor	50
	Mix sałat	50	Mix sałat	50	Mix sałat	50
II Śniadanie	Ciastka pełnoziarniste(1)	40	Ciastka pełnoziarniste(1)	40	Sałátka z buraka z fetą	200
	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
	Kotlet w płatkach kukur(1,7,9)	150	Kotlet duszony (1,4,7,9)	150	Kotlet w płatkach kukur(1,7,9)	150
	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200
	Kapusta gotowana	100	Szpinak got.	100	Kapusta gotowana	100
Podwieczorek	Sałátka z owoców sezonowych	150	Sałátka z owoców sezonowych	150	Jogurt naturalny	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)	150	Sałátka jarzynowa (3,7,9)	150
	Sałátka jarzynowa (3,7,9)	150	Szynka gotowana 6,9)	60	Szynka gotowana 6,9)	60
	Szynka gotowana 6,9)	60				
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3418 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:111g, w tym NKT 39g Węglowodany 488g w tym cukry 31g Sól 3,4g Błonnik 57g		KCAL: 3339 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 39g Węglowodany 470g w tym cukry 30g Sól 3,3g Błonnik 54g		KCAL: 3688 BIAŁKO: 137g TŁUSZCZ:126g, w tym NKT 43g Węglowodany 472g w tym cukry 20g Sól 4,2g Błonnik 64g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny (1,7)	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Serek kanapkowy (3,7)	50	Serek kanapkowy (3,7)	50	Serek kanapkowy (3,7)	50
	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30
	Pomidor	50	Pomidor	50	Pomidor	50
	Mix sałat	50	Mix sałat	50	Mix sałat	50
II Śniadanie	Ciastka pełnoziarniste(1)	40	Ciastka pełnoziarniste(1)	40	Ciastka pełnoziarniste(1)	40
Obiad	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300
	Kotlet w płatkach kukur(1,7,9)	150	Kotlet duszony (1,4,7,9)	150	Kotlet w płatkach kukur(1,7,9)	150
	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200
	Kapusta gotowana	100	Szpinak got.	100	Kapusta gotowana	100
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 zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Sałátka jarzynowa (3,7,9)	150	Masło(7)	15
	Sałátka jarzynowa (3,7,9)	150	Szynka gotowana 6,9)	60	Sałátka jarzynowa (3,7,9)	150
	Szynka gotowana 6,9)	60			Szynka gotowana 6,9)	60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3418 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:111g, w tym NKT 39g Węglowodany 488g w tym cukry 31g Sól 3,4g Błonnik 57g		KCAL: 3339 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 39g Węglowodany 470g w tym cukry 30g Sól 3,3g Błonnik 54g		KCAL: 3418 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:111g, w tym NKT 39g Węglowodany 488g w tym cukry 31g Sól 3,4g Błonnik 57g	

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

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie!!