

FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo

Dietetyk Monika Roszkowiak

JADŁOSPIS

WTOREK 05.03.2024

| | Dieta podstawowa | | Dieta lekkostrawna | | Dieta cukrzycowa | |
|-------------------------|---|--|---|--|---|--|
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek , | 250 250 100 15 60 30 200 | Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Pasta twarogowa (3,7,) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek oliwa, koperek , | 250 250 100 15 60 30 200 | Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek , | 250 250 100 15 60 30 200 |
| II Śniadanie | Ciastka kruche | 40 | Ciastka kruche | 40 | Serek wiejski | 200 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Obiad | Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Kapusta kiszona gotowana | 300 350 100 | Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z masłem i cynamonem (1,3,7) | 300 350 | Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Kapusta kiszona gotowana | 300 350 100 |
| Podwieczorek | Kaszka manna | 250 | Kaszka manna | 250 | Salatka cesar | 150 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Salatka jarzynowa (4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony | 250 100 35 15 150 30 60 | herbata Chleb pszenny Masło(7) Salatka jarzynowa (4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony | 250 100 15 150 30 60 | herbata Chleb razowy Masło(7) Salatka jarzynowa (4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony | 250 100 15 150 30 60 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 3107 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 49g Węglowodany 363g w tym cukry 22g Sól 10g,Błonnik 35 | | KCAL: 3030 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:128g, w tym NKT 49g Węglowodany 358g w tym cukry 23g Sól 10g,Błonnik 45 | | Kcal : 2699 TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 51g BIAŁKO: 112g Węglowodany 345g w tym cukry 21g Sól 2,3g,Błonnik 39 | |
| | Dieta ciążowa/matki karmiące | | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa) | | Dieta podstawowa dziecięca | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek , | 250 250 100 15 60 30 200 | Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7,) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek oliwa, koperek , | 250 250 100 15 60 30 200 | Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek , | 250 250 100 15 60 30 200 |
| II Śniadanie | Ciastka kruche | 40 | Ciastka kruche | 40 | Ciastka kruche | 40 |
| | | | | | | |
| Obiad | Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Marchew gotowana | 300 350 100 | Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z masłem i cynamonem (1,3,7) | 300 350 | Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Kapusta kiszona gotowana | 300 350 100 |
| Podwieczorek | Kaszka manna | 250 | Kaszka manna | 250 | Kaszka manna | 250 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Salatka jarzynowa (4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony | 250 100 35 15 150 30 60 | herbata Chleb pszenny Masło(7) Salatka jarzynowa (4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony | 250 100 15 150 30 60 | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Salatka jarzynowa (4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony | 250 100 35 15 150 30 60 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 3107 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 49g Węglowodany 363g w tym cukry 22g Sól 10g,Błonnik 35 | | KCAL: 3030 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:128g, w tym NKT 49g Węglowodany 358g w tym cukry 23g Sól 10g,Błonnik 45 | | KCAL: 3107 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 49g Węglowodany 363g w tym cukry 22g Sól 10g,Błonnik 35 | |

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

ŚRODA 06.03.2024

| | Dieta podstawowa | | Dieta lekkostrawna | | Dieta cukrzycowa | |
|-------------------------|---|--|--|--|---|--|
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajecznicza (1,3,7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek | 250 250 100 15 60 30 200 | Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajecznicza (1,3,7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek | 250 250 100 15 60 30 200 | Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Jajecznicza (1,3,7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek | 250 250 100 15 60 30 200 |
| II Śniadanie | Sok owocowy Jabłko | 330 150 | Sok owocowy Jabłko | 330 150 | Serek wiejski Jabłko | 150 150 |
| Obiad | Zupa krupnik z ziemniakami (1,7,9) Kotlet w płatkach kukurydzianych(1,3,7) Ziemniaki puree Surówka z marchewki | 300 150 200 100 | Zupa krupnik z ziemniakami (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki puree Mix warzyw got | 300 150 200 100 | Zupa krupnik z ziemniakami (1,7,9) Kotlet w płatkach kukurydzianych Ziemniaki puree Surówka z marchewki | 300 150 200 100 |
| Podwieczorek | BANAN | 130 | BANAN | 130 | Koktajl owocowy | 330 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z buraka Salami | 250 100 35 15 150 30 | herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Sałatka z buraka Szynka drobiowa | 250 90 15 150 30 | herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Sałatka z buraka Szynka drobiowa | 250 100 15 150 30 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2498 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 41g Węglowodany 342g w tym cukry 30g Sól 3,3g, Błonnik 39 | | KCAL: 2448 BIAŁKO: 66g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 41g Węglowodany 342g w tym cukry 30g Sól 3,3g, Błonnik 42 | | KCAL: 2453 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ:85g, w tym NKT 48g Węglowodany 337g w tym cukry 21g Sól 3,4g, Błonnik 50 | |
| | 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 (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z makrelą (4,7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek | 250 250 100 15 60 30 200 | Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z makrelą (4,7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek | 250 250 100 15 60 30 200 | Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z makrelą (4,7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek | 250 250 100 15 60 30 200 |
| II Śniadanie | Sok owocowy Jabłko | 330 150 | Sok owocowy Jabłko | 330 150 | Sok owocowy Jabłko | 330 150 |
| Obiad | Zupa krupnik z ziemniakami (1,7,9) Kotlet w płatkach kukurydzianych(1,3,7) Ziemniaki puree Surówka z marchewki | 300 150 200 100 | Zupa krupnik z ziemniakami (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki puree Mix warzyw got | 300 150 200 100 | Zupa krupnik z ziemniakami (1,7,9) Kotlet w płatkach kukurydzianych Ziemniaki puree Surówka z marchewki | 300 150 200 100 |
| Podwieczorek | BANAN | 130 | BANAN | 130 | BANAN | 130 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z buraka Salami | 250 100 35 15 150 30 | herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Sałatka z buraka Szynka drobiowa | 250 90 15 150 30 | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z buraka Salami | 250 100 35 150 150 30 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2498 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 41g Węglowodany 342g w tym cukry 30g Sól 3,3g, Błonnik 39 | | KCAL: 2448 BIAŁKO: 66g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 41g Węglowodany 342g w tym cukry 30g Sól 3,3g, Błonnik 42 | | KCAL: 2498 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 41g Węglowodany 342g w tym cukry 30g Sól 3,3g, Błonnik 39 | |

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

CZWARTEK 07.03.2024

| | Dieta podstawowa | | Dieta lekkostrawna | | Dieta cukrzycowa | |
|-------------------------|--|--|---|--|--|--|
| | Posiłek | Ilość gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) 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 razowy (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 | Kefir (7) | 200 | Kefir (7) | 200 | Kefir (7) | 200 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Zupa ogórkowa z ziemniakami Krokiety z mięsem i kiszoną kapustą(1,7,9) | 300 350 | Rosół wiedeński z kaszką Naleśnik z twarogiem (1,3,7) | 300 350 | Zupa ogórkowa z ziemniakami Krokiety z mięsem i kiszoną kapustą (1,7,9) | 300 350 |
| Podwieczorek | Sałátka z owoców sezonowych | 150 | Sałátka z owoców sezonowych | 150 | Sok pomidorowy | 330 |
| 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) Szynka drobiowa (6,9) 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: 2743 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ:113g, w tym NKT 51g Węglowodany 316g w tym cukry 21g Sól 3,8g,Błonnik 39g | | KCAL: 2674 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 41g Węglowodany 306g w tym cukry 20g Sól 3,8g,Błonnik 39g | | KCAL: 2685 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 51g Węglowodany 351g w tym cukry 12g Sól 3,8g,Błonnik 49 | |
| | Dieta ciężowa/matki karmiące | | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/truskowa) | | 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 | Budyń śmietankowy (7) | 200 | Budyń śmietankowy (7) | 200 | Budyń śmietankowy (7) | 200 |
| Obiad | Zupa ogórkowa z ziemniakami Krokiety z mięsem i kiszoną kapustą(1,7,9) | 300 350 | Rosół wiedeński z kaszką Naleśnik z twarogiem (1,3,7) | 300 350 | Zupa ogórkowa z ziemniakami Krokiety z mięsem i kiszoną kapustą(1,7,9) | 300 350 |
| 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) Szynka drobiowa (6,9) 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: 2743 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ:113g, w tym NKT 51g Węglowodany 316g w tym cukry 21g Sól 3,8g,Błonnik 39g | | KCAL: 2674 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 41g Węglowodany 306g w tym cukry 20g Sól 3,8g,Błonnik 39g | | KCAL: 2743 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ:113g, w tym NKT 51g Węglowodany 316g w tym cukry 21g Sól 3,8g,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 pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

PIĄTEK 08.03.2024

| | Dieta podstawowa | | Dieta lekkostrawna | | Dieta cukrzycowa | |
|-------------------------|---|--|---|--|---|--|
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser żółty (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki) | 250 250 100 15 60 30 200 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser biały homogenizowany (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki) | 250 250 100 15 60 30 200 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser żółty (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki) | 250 250 100 15 60 30 200 |
| II Śniadanie | Słupki warzywne z hummusem | 150 | Budyń | 300 | Słupki warzywne z hummusem | 150 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Zupa jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie cytrynowym (4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany | 300 150 200 100 | Zupa jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie cytrynowym (4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany | 300 150 200 100 | Zupa jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie cytrynowym (4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany | 300 150 200 100 |
| Podwieczorek | Banan | 130 | Banan | 130 | Jogurt naturalny (7) | 150 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Mix serów Ogórek kiszony | 250 100 35 15 60 60 120 | herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Serek kanapkowy Mix sałat | 250 100 15 60 60 50 | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Mix serów Ogórek kiszony | 250 100 35 15 60 60 120 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | Kcal : 2789 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53g Węglowodany 334g w tym cukry 21g Sól 3,8g Błonnik 55g | | Kcal : 2720 BIAŁKO: 145g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 50g Węglowodany 356g w tym cukry 28g Sól 3,8g Błonnik 55g | | Kcal : 2572 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 51g Węglowodany 369g w tym cukry 11g Sól 3,2g Błonnik 46g | |
| | Dieta ciążowa/matki karmiące | | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa) | | Dieta podstawowa dziecięca | |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser żółty (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki) | 250 250 100 15 60 30 200 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser biały homogenizowany (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki) | 250 250 100 15 60 30 200 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser żółty (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki) | 250 250 100 15 60 30 200 |
| II Śniadanie | Słupki warzywne z hummusem | 150 | Budyń | 300 | Słupki warzywne z hummusem | 150 |
| Obiad | Zupa jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie cytrynowym (4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany | 300 150 200 100 | Zupa jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie cytrynowym (4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany | 300 150 200 100 | Zupa jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie cytrynowym (4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany | 300 150 200 100 |
| Podwieczorek | Banan | 130 | Banan | 130 | Banan | 130 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Mix serów Ogórek kiszony | 250 100 35 15 60 60 120 | herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Serek kanapkowy Mix sałat | 250 100 15 60 60 50 | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Mix serów Ogórek kiszony | 250 100 35 15 60 60 120 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | Kcal : 2789 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53g Węglowodany 334g w tym cukry 21g Sól 3,8g Błonnik 55g | | Kcal : 2720 BIAŁKO: 145g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 50g Węglowodany 356g w tym cukry 28g Sól 3,8g Błonnik 55g | | Kcal : 2789 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53g Węglowodany 334g w tym cukry 21g Sól 3,8g Błonnik 55g | |

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

SOBOTA 09.03.2024

| | 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 | Galaretka z owocem | 300 | Galaretka z owocem | 300 | Kefir (7) | 200 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,3,7) S | 300 350 | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,3,7) S | 300 350 | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,3,7) S | 300 350 |
| Podwieczorek | Sałatka z owoców sezonowych | 150 | Sałatka z owoców sezonowych | 150 | Sałatka z buraka z fetą (7) | 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) Ser biały (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: 2585 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 39g Węglowodany 322g w tym cukry 17g Sól 3g Błonnik 47g | | KCAL: 2515 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 33g Węglowodany 322g w tym cukry 17g Sól 3g Błonnik 47g | | Kcal : 2527 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 39G Węglowodany 314g w tym cukry 18g Sól 3,1g Błonnik 49g | |
| | Dieta ciężowa/matki karmiące | | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/truskowa) | | 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 | Galaretka z owocem | 300 | Galaretka z owocem | 300 | Galaretka z owocem | 300 |
| Obiad | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,3,7) S | 300 350 | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,3,7) S | 300 350 | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,3,7) S | 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) Ser biały (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: 2585 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 39g Węglowodany 322g w tym cukry 17g Sól 3g Błonnik 47g | | KCAL: 2515 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 33g Węglowodany 322g w tym cukry 17g Sól 3g Błonnik 47g | | KCAL: 2585 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 39g Węglowodany 322g w tym cukry 17g Sól 3g 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 pochod. 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki
 Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

NIEDZIELA 10.03.2024

| | 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 Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła) | 250 250 100 15 30 60 200 | Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła) | 250 250 100 15 30 60 200 | Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła) | 250 250 100 15 30 60 200 |
| II Śniadanie | Jabłko Serek wiejski (7) | 150 200 | Jabłko Serek wiejski (7) | 150 200 | Jabłko Serek wiejski (7) | 150 200 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Rosół z makronem (1,3,7) Gyros drobiowy Ryż Surówka z kapusty białej | 300 150 200 100 | Rosół z makronem (1,3,7) Gyros drobiowy Ryż Marchew gotowana | 300 150 200 100 | Rosół z makronem (1,3,7) Gyros drobiowy Ryż Surówka z kapusty białej | 300 150 200 100 |
| Podwieczorek | Banan | 130 | Banan | 130 | Kisiel b/c | 300 |
| 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: 2911 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ: 115g, w tym NKT 54g Węglowodany 352g w tym cukry 32g Sól 3,8g Błonnik 40g | | KCAL: 2842 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ: 95g, w tym NKT 44g Węglowodany 358g w tym cukry 35g Sól 3,5g Błonnik 44g | | KCAL: 2712 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ: 124g, w tym NKT 62g Węglowodany 306g w tym cukry 19g Sól 4,2g Błonnik 35g | |
| | 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 kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła) | 250 250 100 15 30 60 200 | Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła) | 250 250 100 15 30 60 200 | Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła) | 250 250 100 15 30 60 200 |
| II Śniadanie | Jabłko Serek wiejski (7) | 150 200 | Jabłko Serek wiejski (7) | 150 200 | Jabłko Serek wiejski (7) | 150 200 |
| Obiad | Rosół z makronem (1,3,7) Gyros drobiowy Ryż Surówka z kapusty białej | 300 150 200 100 | Rosół z makronem (1,3,7) Gyros drobiowy Ryż Marchew gotowana | 300 150 200 100 | Rosół z makronem (1,3,7) Gyros drobiowy Ryż Surówka z kapusty białej | 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: 2911 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ: 115g, w tym NKT 54g Węglowodany 352g w tym cukry 32g Sól 3,8g Błonnik 40g | | KCAL: 2842 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ: 95g, w tym NKT 44g Węglowodany 358g w tym cukry 35g Sól 3,5g Błonnik 44g | | KCAL: 2911 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ: 115g, w tym NKT 54g Węglowodany 352g w tym cukry 32g Sól 3,8g 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. tubin 14. Mięczaki
Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

PONIEDZIAŁEK 11.03.2024

| | Dieta podstawowa | | Dieta lekkostrawna | | Dieta cukrzycowa | |
|-------------------------|---|--|--|--|---|--|
| | Posiłek | Ilość gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek) | 250 250 100 15 70 30 50 200 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko na miękko (3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek) | 250 250 100 15 70 30 50 200 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek) | 250 250 100 15 70 30 50 200 |
| II Śniadanie | Sałatka pomidorowa z cebulką | 200 | Sałatka pomidorowa z cebulką | 200 | Sałatka pomidorowa z cebulką | 200 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7) Kotlet mielony panierowany(1,3) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego | 300 120 200 100 | Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7) Pulpet w sosie koperkowym (1,3) Ziemniaki got. Mix warzyw na parze | 300 120 200 100 | Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7) Kotlet mielony panierowany (1,3) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego | 300 120 200 100 |
| Podwieczorek | Drożdżówka | 70 | Drożdżówka | 70 | Jogurt naturalny z płatkami(1,7) | 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 warzyw 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: 2712 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT49g Węglowodany 314g w tym cukry 25g Sól 4,1g Błonnik 41g | | KCAL: 2512 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 42g Węglowodany 334g w tym cukry 25g Sól 4,1g Błonnik 39g | | Kcal : 2623 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 51g Węglowodany 295g w tym cukry 15g Sól 3,5g Błonnik 34g | |
| | Dieta ciążowa/matki karmiące | | Dieta lekkostrawna niskotuszczowa (wątrobowa/trzuskowa) | | Dieta podstawowa dziecięca | |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni, koperek) | 250 250 100 15 70 30 50 200 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko na miękko (3,7) Szynka wieprzowa (6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni, koperek) | 250 250 100 15 70 30 50 200 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni, koperek) | 250 250 100 15 70 30 50 200 |
| II Śniadanie | Sałatka pomidorowa z cebulką | 200 | Sałatka pomidorowa z cebulką | 200 | Sałatka pomidorowa z cebulką | 200 |
| Obiad | Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7) Kotlet mielony panierowany(1,3) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego | 300 120 200 100 | Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7) Pulpet w sosie koperkowym (1,3) Ziemniaki got. Mix warzyw na parze | 300 120 200 100 | Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7) Kotlet mielony panierowany (1,3) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego | 300 120 200 100 |
| Podwieczorek | Drożdżówka | 70 | Drożdżówka | 70 | Drożdżówka | 70 |
| 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 warzyw 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 | KCAL: 2712 | | KCAL: 2512 | | KCAL: 2712 | |

| | | | |
|-----------------|--|--|--|
| ODŻYWCZA | BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT49g Węglowodany 314g w tym cukry 25g Sól 4,1g Błonnik 41g | BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 42g Węglowodany 334g w tym cukry 25g Sól 4,1g Błonnik 39g | BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT49g Węglowodany 314g w tym cukry 15g Sól 4,1g Błonnik 41g |
|-----------------|--|--|--|

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

WTOREK 12.03.2024

| | 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 z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek oliwa, koperek, kukurydza) | 250 250 100 15 60 30 200 | Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza) | 250 250 100 15 60 30 200 | Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza) | 250 250 100 15 60 30 200 |
| II Śniadanie | Jabłko Serek wiejski (7) | 150 200 | Jabłko Serek wiejski (7) | 150 200 | Jabłko Serek wiejski (7) | 150 200 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Zupa jarzynowa Kaszotto z kurczakiem i pieczarkami (1,7,9) | 300 350 | Zupa jarzynowa Kaszotto z kurczakiem i warzywami (1,7,9) | 300 350 | Zupa jarzynowa Kaszotto z kurczakiem i pieczarkami (1,7,9) | 300 350 |
| Podwieczorek | Banan | 130 | Banan | 130 | Sok pomidorowy | 300 |
| 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 (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: 2277 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 30g Węglowodany 302g w tym cukry 32g Sól 3,2g Błonnik 30g | | KCAL: 2208 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:70g, w tym NKT 26g Węglowodany 302g w tym cukry 32g Sól 3,1g Błonnik 28g | | Kcal : 2188 BIAŁKO: 101g TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 34g Węglowodany 284g w tym cukry 31g Sól 2,8g Błonnik 31g | |
| | Dieta ciążowa/matki karmiące | | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wętrobowa/trzuskowa) | | Dieta podstawowa dziecięca | |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza) | 250 250 100 15 60 30 200 | Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza) | 250 250 100 15 60 30 200 | Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza) | 250 250 100 15 60 30 200 |
| II Śniadanie | Jabłko Serek wiejski (7) | 150 200 | Jabłko Serek wiejski (7) | 150 200 | Jabłko Serek wiejski (7) | 150 200 |
| Obiad | Zupa jarzynowa Kaszotto z kurczakiem i pieczarkami (1,7,9) | 300 350 | Zupa jarzynowa Kaszotto z kurczakiem i pieczarkami (1,7,9) | 300 350 | Zupa jarzynowa Kaszotto z kurczakiem i pieczarkami (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 biały (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: 2277 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 30g Węglowodany 302g w tym cukry 32g Sól 3,2g Błonnik 30g | | KCAL: 2208 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:70g, w tym NKT 26g Węglowodany 302g w tym cukry 32g Sól 3,1g Błonnik 28g | | KCAL: 2277 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 30g Węglowodany 302g w tym cukry 32g Sól 3,2g Błonnik 30g | |

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

ŚRODA 13.03.2024

| | 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, kielki ,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, kielki ,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, kielki ,natka pietruszki) | 250 250 100 15 60 30 200 |
| II Śniadanie | Koktajl owocowy (7) | 150 | Koktajl owocowy (7) | 150 | Kefir (7) | 200 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Zupa Żurek z ziemniakami (1,7,9) G Schab w sosie własnym Pyzy (1) Mizeria (7) | 300 150 100 100 | Zupa Żurek z ziemniakami (1,7,9) G Schab w sosie własnym Pyzy (1) Sałata z jogurtem (7) | 300 150 100 100 | Zupa Żurek z ziemniakami (1,7,9) G Schab w sosie własnym Pyzy (1) Mizeria (7) | 300 150 100 100 |
| Podwieczorek | Sałatka z owoców sezonowych | 150 | Sałatka z owoców sezonowych | 150 | Sałatka ziemniaczana z ogórkiem | 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 biały (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: 2913 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ: 130g, w tym NKT 57g Węglowodany 318g w tym cukry 28g Sól 5,4g błonnik 28g | | KCAL: 2845 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ: 127g, w tym NKT 50g Węglowodany 318g w tym cukry 21g Sól 4,4g błonnik 28g | | Kcal : 2750 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 55g Węglowodany 291g w tym cukry 18g Sól 5,4g błonnik 26g | |
| | Dieta ciężowa/matki karmiące | | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/truskowa) | | 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, kielki ,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, kielki ,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, kielki ,natka pietruszki) | 250 250 100 15 60 30 200 |
| II Śniadanie | Koktajl owocowy (7) | 150 | Koktajl owocowy (7) | 150 | Koktajl owocowy (7) | 150 |
| Obiad | Zupa Żurek z ziemniakami (1,7,9) G Schab w sosie własnym Pyzy (1) Mizeria (7) | 300 150 100 100 | Zupa Żurek z ziemniakami (1,7,9) G Schab w sosie własnym Pyzy (1) Sałata z jogurtem (7) | 300 150 100 100 | Zupa Żurek z ziemniakami (1,7,9) G Schab w sosie własnym Pyzy (1) Mizeria (7) | 300 150 100 100 |
| 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) 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 biały (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: 2913 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ: 130g, w tym NKT 57g Węglowodany 318g w tym cukry 28g Sól 5,4g błonnik 28g | | KCAL: 2845 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ: 127g, w tym NKT 50g Węglowodany 318g w tym cukry 21g Sól 4,4g błonnik 28g | | KCAL: 2913 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ: 130g, w tym NKT 57g Węglowodany 318g w tym cukry 28g Sól 5,4g błonnik 28g | |

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

CZWARTEK 14.03.2024

| | 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) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka) | 250 250 100 15 30 30 30 200 | 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, kielki, natka) | 250 250 100 15 30 30 30 200 | Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka) | 250 250 100 15 30 30 30 200 |
| II Śniadanie | Baton pełnoziarnisty | 40 | Baton pełnoziarnisty | 40 | Serek wiejski Sucharki b/c | 200 30 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Barszcz czerwony z makronem (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3) Mix warzyw gotowanych | 300 120 100 200 | Barszcz czerwony z makronem (1,7,9) Gulasz węgierski (1) ziemniaki Mix warzyw gotowanych | 300 120 100 200 | Barszcz czerwony z makronem (1,7,9) Gulasz węgierski (1) ziemniaki Mix warzyw gotowanych | 300 120 100 200 |
| Podwieczorek | Banan | 130 | Banan | 130 | Sok pomidorowy | 330 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz Ser topiony (4) Mix sałata z pomidorem | 250 100 35 15 60 50 150 | herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta rybna (6) Ser biały plastry (7) Mix sałat z pomidorem | 250 100 15 60 50 150 | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz Ser topiony (4) Mix sałata z pomidorem | 250 100 35 15 60 50 150 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 3100 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ: 129g, w tym NKT 38g Węglowodany 414g w tym cukry 58g Sól 2,5g błonnik 45g | | KCAL: 3031 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ: 112g, w tym NKT 38g Węglowodany 410g w tym cukry 58g Sól 2,5g błonnik 45g | | KCAL: 3011 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ: 125g, w tym NKT 38g Węglowodany 369g w tym cukry 29g Sól 2,1g 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 | 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, kielki, natka) | 250 250 100 15 30 30 30 200 | 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, kielki, natka) | 250 250 100 15 30 30 30 200 | 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, kielki, natka) | 250 250 100 15 30 30 30 200 |
| II Śniadanie | Baton pełnoziarnisty | 40 | Baton pełnoziarnisty | 40 | Baton pełnoziarnisty | 40 |
| Obiad | Barszcz czerwony z makronem (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3) Mix warzyw gotowanych | 300 120 100 200 | Barszcz czerwony z makronem (1,7,9) Gulasz węgierski (1) ziemniaki Mix warzyw gotowanych | 300 120 100 200 | Barszcz czerwony z makronem (1,7,9) Gulasz węgierski (1) ziemniaki Mix warzyw gotowanych | 300 120 100 200 |
| Podwieczorek | Banan | 130 | Banan | 130 | Banan | 130 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz Ser topiony (4) Mix sałata z pomidorem | 250 100 35 15 60 50 150 | herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta rybna (6) Ser biały plastry (7) Mix sałat z pomidorem | 250 100 15 60 50 150 | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz Ser topiony (4) Mix sałata z pomidorem | 250 100 35 15 60 50 150 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 3100 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ: 129g, w tym NKT 38g Węglowodany 414g w tym cukry 58g Sól 2,5g błonnik 45g | | KCAL: 3031 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ: 112g, w tym NKT 38g Węglowodany 410g w tym cukry 58g Sól 2,5g błonnik 45g | | KCAL: 3100 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ: 129g, w tym NKT 38g Węglowodany 414g w tym cukry 58g Sól 2,5g błonnik 45g | |

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

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie!