

FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo

Dietetyk Monika Roszkowiak

JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 25.03.2024

	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 (6,9) Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 200	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Pasta z warzyw Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	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, ziola)	250 250 100 15 30 60 200
II Śniadanie	Serek wiejski	200	Serek wiejski	200	Sałatka pomidor z ogórkiem w jogurcie (7)	150
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana Kasza jęczmienna Buraczki gotowane	300 150 150 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana Kasza jęczmienna Buraczki gotowane	300 150 150 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana Kasza jęczmienna Buraczki gotowane	300 150 150 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Kefir	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (1,7)	250 100 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2814 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 69g Węglowodany 354g w tym cukry 43g Sól 3,9g Błonnik 28g		KCAL: 2780 BIAŁKO: 141g TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 40g Węglowodany 338g w tym cukry 40g Sól 3,7g Błonnik 38g		KCAL: 2642 BIAŁKO: 143g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 49g Węglowodany 297g w tym cukry 24g Sól 4,5g Błonnik 32g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	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, ziola)	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, ziola)	250 250 100 15 30 60 200
II Śniadanie	Serek wiejski	200	Serek wiejski	200	Serek wiejski	200
Obiad	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana Kasza jęczmienna Buraczki gotowane	300 150 150 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana Kasza jęczmienna Buraczki gotowane	300 150 150 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana Kasza jęczmienna Buraczki gotowane	300 150 150 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (1,7)	250 100 35 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2814 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 69g Węglowodany 354g w tym cukry 43g Sól 3,9g Błonnik 28g		KCAL: 2780 BIAŁKO: 141g TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 40g Węglowodany 338g w tym cukry 40g Sól 3,7g Błonnik 38g		KCAL: 2814 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 69g Węglowodany 354g w tym cukry 43g Sól 3,9g Błonnik 28g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

WTOREK 26.03.2024

	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	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40	Warzywa z hummusem	130
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem z ciecierzycy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim S(1,3,7)	300 350	Zupa krem z ciecierzycy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim S(1,3,7)	300 350	Zupa krem z ciecierzycy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim S(1,3,7)	300 350
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Serek wiejski	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) Dżem Ser kanapkowy (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2681 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 41g Węglowodany 328g w tym cukry 14g Sól 2,7g Błonnik 43g		KCAL: 2617 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 40g Węglowodany 344g w tym cukry 17g Sól 2,9g Błonnik 40g		Kcal : 2701 BIAŁKO: 153g TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 47g Węglowodany 279g w tym cukry 6g Sól 3,8g 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	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	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40
Obiad	Zupa krem z ciecierzycy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim S(1,3,7)	300 350	Zupa krem z ciecierzycy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim S(1,3,7)	300 350	Zupa krem z ciecierzycy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim S(1,3,7)	300 350
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Dżem Ser kanapkowy (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2681 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 41g Węglowodany 328g w tym cukry 14g Sól 2,7g Błonnik 43g		KCAL: 2617 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 40g Węglowodany 344g w tym cukry 17g Sól 2,9g Błonnik 40g		KCAL: 2681 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 41g Węglowodany 328g w tym cukry 14g Sól 2,7g Błonnik 43g	

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

ŚRODA 27.03.2024

	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 (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 200
II Śniadanie	Drożdźówka z owocem	70	Drożdźówka z owocem	70	Sok pomidorowy Baton zbożowy b/c	330 200
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 150 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet pożarski(1,3,7,9) Ziemniaki Marchew gotowana	300 150 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
Podwieczerek	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150	Jogurt naturalny z płatkami	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) Dżem Mix sałat	250 100 15 60 50 100	herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Ser żółty (7) Papryka ,marchewka	250 100 15 60 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2477 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 37g Węglowodany 333g w tym cukry 24g Sól 2,5g,Błonnik 29g		KCAL: 2316 BIAŁKO: 83g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 30g Węglowodany 271g w tym cukry 26g Sól 2,5g,Błonnik 29g		KCAL: 2274 BIAŁKO: 91g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 43g Węglowodany 248g w tym cukry 11g Sól 3,2g,Błonnik29g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
Śniadanie	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 200
II Śniadanie	Drożdźówka z owocem	70	Drożdźówka z owocem	70	Drożdźówka z owocem	70
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 150 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet pożarski(1,3,7,9) Ziemniaki Marchew gotowana	300 150 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
Podwieczerek	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	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) Dżem Mix sałat	250 100 15 60 50 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Ser żółty (7) Papryka ,marchewka	250 100 35 15 60 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2477 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 37g Węglowodany 333g w tym cukry 24g Sól 2,5g,Błonnik 29g		KCAL: 2316 BIAŁKO: 83g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 30g Węglowodany 271g w tym cukry 26g Sól 2,5g,Błonnik 29g		KCAL: 2477 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 37g Węglowodany 333g w tym cukry 24g Sól 2,5g,Błonnik 29g	

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. Mięczak

CZWARTEK 28.03.2024

	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) Jajecznica (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) Jajecznica (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) Jajecznica (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	Kefir	300	Kefir	300	Kefir	300
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa brokułowa Pulpet w sosie śmietanowym (1,3) Ryż Mini marchewka	300 120 150 100	Zupa brokułowa Pulpet w sosie śmietanowym (1,3) Ryż Mini marchewka	300 120 150 100	Zupa brokułowa Pulpet w sosie śmietanowym Ryż Mini marchewka	300 120 150 100
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Kanapka razowa z szynką, sałata, ogórkiem	70
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) Pasta z kurczaka Ser biały (7) Mix kielków	250 100 15 50 60 30	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2626 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 50g Węglowodany 331g w tym cukry 25g Sól 2,9g Błonnik 41g		KCAL: 2329 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:82g, w tym NKT 50g Węglowodany 277g w tym cukry 24g Sól 3,8g Błonnik 30g		Kcal : 2690 BIAŁKO: 141g TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 51g Węglowodany 324g w tym cukry 19g Sól 3,3g Błonnik 43g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajecznica (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) Jajecznica (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) Jajecznica (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	Kefir	300	Kefir	300	Kefir	300
Obiad	Zupa brokułowa Pulpet w sosie śmietanowym (1,3) Ryż Mini marchewka	300 120 150 100	Zupa brokułowa Pulpet w sosie śmietanowym (1,3) Ryż Mini marchewka	300 120 150 100	Zupa brokułowa Pulpet w sosie śmietanowym Ryż Mini marchewka	300 120 150 100
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) Pasta z kurczaka Ser biały (7) Mix kielków	250 100 15 50 60 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: 2626 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 50g Węglowodany 331g w tym cukry 25g Sól 2,9g Błonnik 41g		KCAL: 2329 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:82g, w tym NKT 50g Węglowodany 277g w tym cukry 24g Sól 3,8g Błonnik 30g		KCAL: 2626 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 50g Węglowodany 331g w tym cukry 25g Sól 2,9g 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 – smażeni

PIĄTEK 29.03.2024

	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) Dżem Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 50 100 30 150 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Dżem Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 50 100 30 150 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Ser żółty Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 30 100 30 150 200
II Śniadanie	Budyń śmietankowy	300	Budyń śmietankowy	300	Jabłko Sałatka grecka z fetą	150 200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z marchewki	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej	300 120 200 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Sok warzywny	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Mix sałat, ogórek kiszony	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Twarożek z koperkiem (7) Mix sałat ,kiełki	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Mix sałat, ogórek kiszony	250 100 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2566 BIAŁKO: 103g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 43g Węglowodany 325g w tym cukry 39g Sól 3,1 g błonnik 41g		KCAL: 2825 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 48g Węglowodany 358g w tym cukry 39g Sól 2,7 g błonnik 41g		KCAL: 2978 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 43g Węglowodany 341g w tym cukry 10g Sól 3g 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	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Dżem Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 50 100 30 150 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Dżem Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 50 100 30 150 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Dżem Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 50 100 30 150 200
II Śniadanie	Budyń śmietankowy	300	Budyń śmietankowy	300	Budyń śmietankowy	300
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z marchewki	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej	300 120 200 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Mix sałat, ogórek kiszony	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Twarożek z koperkiem (7) Mix sałat ,kiełki	250 100 15 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Mix sałat, ogórek kiszony	250 100 35 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2566 BIAŁKO: 103g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 43g Węglowodany 325g w tym cukry 39g Sól 3,1 g błonnik 41g		KCAL: 2825 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 48g Węglowodany 358g w tym cukry 39g Sól 2,7 g błonnik 41g		KCAL: 2566 BIAŁKO: 103g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 43g Węglowodany 325g w tym cukry 39g Sól 3,1 g błonnik 41g	

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

SOBOTA 30.03.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Powidła Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 50 30 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Powidła Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 50 30 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 50 30 30 200
II Śniadanie	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40	Kabanosy	70
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z musem owocowym(1,7)	300 350	Barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z musem owocowym(1,7)	300 350	Barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z masłem i cynamonem (1,7)	300 350
Podwieczorek	Jabłko	190	Jabłko	190	Jogurt naturalny	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą(1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska(6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą(1,7)	250 100 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2182 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ:70g, w tym NKT 36g Węglowodany 311g w tym cukry 18g Sól 1,9g błonnik 40g		KCAL: 2272 BIAŁKO: 96g TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 34g Węglowodany 317g w tym cukry 17g Sól 2,5 g błonnik 40g		KCAL: 2193 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 42g Węglowodany 272g w tym cukry 17g Sól 3g 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	Płatki kukurydziane na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Powidła Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 50 30 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Powidła Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 50 30 30 200	Płatki kukurydziane na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Powidła Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 50 30 30 200
II Śniadanie	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40
Obiad	Barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z musem owocowym(1,7)	300 350	Barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z musem owocowym(1,7)	300 350	Barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z musem owocowym(1,7)	300 350
Podwieczorek	Jabłko	190	Jabłko	190	Jabłko	190
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą(1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2182 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ:70g, w tym NKT 36g Węglowodany 311g w tym cukry 18g Sól 1,9g błonnik 40g		KCAL: 2272 BIAŁKO: 96g TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 34g Węglowodany 317g w tym cukry 17g Sól 2,5 g błonnik 40g		KCAL: 2182 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ:70g, w tym NKT 36g Węglowodany 311g w tym cukry 18g Sól 1,9g błonnik 40g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

NIEDZIELA 31.03.2024 Wielkanoc

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko gotowane z majonezem(3,7) Biała kielbasa z chrzanem (6) Sałatka jarzynowa	250 250 100 15 60 130 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko na miękko (3,7) Parówka drobiowa(6) Sałatka jarzynowa	250 250 100 15 60 90 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko gotowane z majonezem(3,7) Biała kielbasa z chrzanem (6) Sałatka jarzynowa	250 250 100 15 60 130 200
II Śniadanie	Muffinka	70	Muffinka	70	Muffinka	70
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Żurek wielkanocny(1,7,9) Pieczeń z karkówki Ziemniaki Buraczki gotowane	300 120 100 100	Żurek wielkanocny(1,7,9) Schab gotowany Ziemniaki Buraczki gotowane	300 120 100 100	Żurek wielkanocny(1,7,9) Pieczeń z karkówki (6,9) Ziemniaki Buraczki gotowane	300 120 100 100
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Serek wiejski	200
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Szynka gotowana (6) Sałatka cesar z grzankami	250 100 35 15 60 30 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Szynka gotowana (6) Sałatka cesar z grzankami	250 100 35 15 60 30 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Szynka gotowana (6) Sałatka cesar z grzankami	250 100 35 15 60 30 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2612 BIAŁKO: 99g TŁUSZCZ;104g, w tym NKT 40g Węglowodany 338g w tym cukry 24g Sól 3,6g Błonnik 35g		KCAL: 3171 BIAŁKO: 152g TŁUSZCZ;100g, w tym NKT 39g Węglowodany 364g w tym cukry 29g Sól 4g Błonnik 40g		Kcal : 3448 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ;137g, w tym NKT 46g Węglowodany 313g w tym cukry 26g Sól 3,6g Błonnik 36g	
	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) Jajko gotowane z majonezem(3,7) Biała kielbasa z chrzanem (6) Sałatka jarzynowa	250 250 100 15 60 130 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko na miękko (3,7) Parówka drobiowa(6) Sałatka jarzynowa	250 250 100 15 60 90 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Jajko gotowane z majonezem(3,7) Biała kielbasa z chrzanem (6) Sałatka jarzynowa	250 250 100 15 60 130 200
II Śniadanie	Muffinka	70	Muffinka	70	Muffinka	70
Obiad	Żurek wielkanocny(1,7,9) Pieczeń z karkówki Ziemniaki Buraczki gotowane	300 120 100 100	Żurek wielkanocny(1,7,9) Schab gotowany Ziemniaki Buraczki gotowane	300 120 100 100	Żurek wielkanocny(1,7,9) Pieczeń z karkówki Ziemniaki Buraczki gotowane	300 120 100 100
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Szynka gotowana (6) Sałatka cesar z grzankami	250 100 35 15 60 30 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Szynka gotowana (6) Sałatka cesar z grzankami	250 100 35 15 60 30 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Szynka gotowana (6) Sałatka cesar z grzankami	250 100 35 15 60 30 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2612 BIAŁKO: 99g TŁUSZCZ;104g, w tym NKT 40g Węglowodany 338g w tym cukry 24g Sól 3,6g Błonnik 35g		KCAL: 3171 BIAŁKO: 152g TŁUSZCZ;100g, w tym NKT 39g Węglowodany 364g w tym cukry 29g Sól 4g Błonnik 40g		KCAL: 2612 BIAŁKO: 99g TŁUSZCZ;104g, w tym NKT 40g Węglowodany 338g w tym cukry 24g Sól 3,6g Błonnik 35g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupki 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

PONIEDZIAŁEK 1.04 .2024 Poniedziałek Wielkanocny

	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 ze szczypiorkiem (7) Szynka gotowana (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 ze szczypiorkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 50 200
II Śniadanie	Babka wielkanocna	60	Babka wielkanocna	60	Babka wielkanocna	60
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) De volaile ze szpinakiem S Ziemniaki Surówka z kapusty	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Rolada ze szpinakiem gotowana Ziemniaki Warzywa na parze	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) De volaile ze szpinakiem S Ziemniaki Surówka z kapusty	300 120 100 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Sałatka z jajkiem i rzodkiewką (3,7)	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony z żurawiną Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser kanapkowy (7) Sałata mix, pomidor , kielki	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony z żurawiną Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2647 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 43g Węglowodany 355g w tym cukry 32g Sól 2,9g Błonnik 38g		KCAL: 2707 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 45g Węglowodany 340g w tym cukry 32g Sól 2,7g Błonnik 36g		Kcal : 3080 BIAŁKO: 150g TŁUSZCZ:144g, w tym NKT 53g Węglowodany 311g w tym cukry 21g Sól 2,8g Błonnik 40g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Szynka gotowana (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 ze szczypiorkiem (7) Szynka gotowana (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 50 200
II Śniadanie	Babka wielkanocna	60	Babka wielkanocna	60	Babka wielkanocna	60
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) De volaile ze szpinakiem S Ziemniaki Surówka z kapusty	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Rolada ze szpinakiem gotowana Ziemniaki Warzywa na parze	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) De volaile ze szpinakiem S Ziemniaki Surówka z kapusty	300 120 100 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony z żurawiną Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser kanapkowy (7) Sałata mix, pomidor , kielki	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony z żurawiną Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2647 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 43g Węglowodany 355g w tym cukry 32g Sól 2,9g Błonnik 38g		KCAL: 2707 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 45g Węglowodany 340g w tym cukry 32g Sól 2,7g Błonnik 36g		KCAL: 2647 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 43g Węglowodany 355g w tym cukry 32g Sól 2,9g 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 pochodne.
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

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

WTOREK 02.04.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kiełki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kiełki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb 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	Wrap pełnoziarnisty z serkiem i warzywami	70	Wrap pełnoziarnisty z serkiem i warzywami	70	Wrap pełnoziarnisty z serkiem i warzywami	70
	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) Kasza jęczmienna Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Kasza jęczmienna Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,7,) Kasza jęczmienna Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sok pomidorowy	330
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 homogenizowany 7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3064 BIAŁKO: 150g TŁUSZCZ; 114g, w tym NKT 57g Węglowodany 369g w tym cukry 22g Sól 3,8g błonnik 41g		KCAL: 2783 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ; 105g, w tym NKT 37g Węglowodany 365g w tym cukry 20g Sól 3,4g błonnik 44g		Kcal : 2699 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ;100g, w tym NKT 57g Węglowodany 346g w tym cukry 9g Sól 4,3g błonnik 44g	
	Dieta ciążowa/matki karmiąca		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kiełki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kiełki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kiełki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Wrap pełnoziarnisty z serkiem i warzywami	70	Wrap pełnoziarnisty z serkiem i warzywami	70	Wrap pełnoziarnisty z serkiem i warzywami	70
Obiad	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Kasza jęczmienna Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Kasza jęczmienna Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,7,) Kasza jęczmienna Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100
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 homogenizowany 7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3064 BIAŁKO: 150g TŁUSZCZ; 114g, w tym NKT 57g Węglowodany 369g w tym cukry 22g Sól 3,8g błonnik 41g		KCAL: 2783 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ; 105g, w tym NKT 37g Węglowodany 365g w tym cukry 20g Sól 3,4g błonnik 44g		KCAL: 3064 BIAŁKO: 150g TŁUSZCZ; 114g, w tym NKT 57g Węglowodany 369g w tym cukry 22g Sól 3,8g błonnik 41g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

ŚRODA 3.04.2024

	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) Parówka drobiowa (6) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 70 200	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Parówka drobiowa (6) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 70 200	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,6,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Parówka drobiowa (6) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 70 200
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 szpinakowa z kaszą (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Kabanosy	90
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 35 15 60 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 15 60 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 15 60 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2578 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 45g Węglowodany 360 g w tym cukry 26g Sól 3,9g Błonnik 47g		KCAL: 2912 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 46g Węglowodany 440g w tym cukry 20g Sól 4g Błonnik 44g		Kcal : 3034 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ:116g, w tym NKT 50g Węglowodany 352g w tym cukry 5g Sól 5g Błonnik 40g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got (3) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got. (3) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got (3) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200
II Śniadanie	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 szpinakowa z kaszą (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż 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) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 35 15 60 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 15 60 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 35 15 60 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2578 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 45g Węglowodany 360 g w tym cukry 26g Sól 3,9g Błonnik 47g		KCAL: 2912 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 46g Węglowodany 440g w tym cukry 20g Sól 4g Błonnik 44g		KCAL: 2578 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 45g Węglowodany 360 g w tym cukry 26g Sól 3,9g 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. tubin 14. Mięczaki

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

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie!!