

FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo

Dietetyk Monika Roszkowiak

JADŁOSPIS

NIEDZIELA 14.04.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z owsianką Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Parówka (6) Ketchup Ser biały plastry (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 50 25 50 200	Zupa mleczna z owsianką Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Parówka (6) Ketchup Ser biały plastry (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 50 25 50 200	Zupa mleczna z owsianką Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Parówka (6) Ketchup Ser biały plastry (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 50 25 50 200
II Śniadanie	Jabłko	150	Jabłko pieczone	150	Serek wiejski Wafle bez cukru	200 40
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem 1,7,9) Schab w sosie własnym (1,7) Ziemniaki G Surówka z kapusty	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Schab w sosie własnym (1,7) Ziemniaki G Szpinak gotowany	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Schab w sosie własnym (1,7) Ziemniaki G Surówka z kapusty	300 150 100 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Jogurt naturalny z płatkami zbożowymi (1,7)	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Pasta z pieczonych warzyw Mix sałat i kielki ,pomidor ,	250 100 35 15 30 60 150	herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Pasta z pieczonych warzyw Mix sałat i kielki ,pomidor ,	250 100 15 30 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Pasta z pieczonych warzyw Mix sałat i kielki ,pomidor ,	250 100 15 30 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2889 BIAŁKO: 99g TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 52g Węglowodany 372 g w tym cukry 29g Sól 3,2g Błonnik 36g		KCAL: 3181 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ:111g, w tym NKT 50g Węglowodany 400 g w tym cukry 35g Sól 3,9g Błonnik 35g		Kcal : 3089 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 57g Węglowodany 368g w tym cukry 12g 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	Zupa mleczna z owsianką Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Parówka (6) Ketchup Ser biały plastry (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 50 25 50 200	Zupa mleczna z owsianką Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Parówka (6) Ketchup Ser biały plastry (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 50 25 50 200	Zupa mleczna z owsianką Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Parówka (6) Ketchup Ser biały plastry (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 50 25 50 200
II Śniadanie	Jabłko	150	Jabłko pieczone	150	Jabłko	150
Obiad	Rosół z makaronem 1,7,9) Schab w sosie własnym (1,7) Ziemniaki G Surówka z kapusty	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Schab w sosie własnym (1,7) Ziemniaki G Szpinak gotowany	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Schab w sosie własnym (1,7) Ziemniaki G Surówka z kapusty	300 150 100 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Pasta z pieczonych warzyw Mix sałat i kielki ,pomidor ,	250 100 35 15 30 60 150	herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Pasta z pieczonych warzyw Mix sałat i kielki ,pomidor ,	250 100 15 30 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Pasta z pieczonych warzyw Mix sałat i kielki ,pomidor ,	250 100 35 15 30 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2889 BIAŁKO: 99g TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 52g Węglowodany 372 g w tym cukry 29g Sól 3,2g Błonnik 36g		KCAL: 3181 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ:111g, w tym NKT 50g Węglowodany 400 g w tym cukry 35g Sól 3,9g Błonnik 35g		KCAL: 2889 BIAŁKO: 99g TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 52g Węglowodany 372 g w tym cukry 29g Sól 3,2g Błonnik 36g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

PONIEDZIAŁEK 15.04.2024

	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 Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka 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, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka 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, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Sałatka cesar z kurczakiem (7)	250
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Makaron w sosie szpinakowym z kurczakiem i papryką (1,7,9)	300 350	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Makaron w sosie szpinakowym z kurczakiem i papryką (1,7,9)	300 350	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Makaron w sosie szpinakowym z kurczakiem i papryką (1,7,9)	300 350
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Kefir (7)	200
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Sałatka ziemniaczana (3,7,9)	250 100 35 15 60 200	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka z kurczaka(6,9) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Sałatka ziemniaczana (3,7,9)	250 100 15 60 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2960 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ: 110g, w tym NKT 38g Węglowodany 427g w tym cukry 36g Sól 3,6g błonnik 54g		KCAL: 2801 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ: 93g, w tym NKT 44g Węglowodany 382g w tym cukry 26g Sól 3,8g błonnik 43g		Kcal : 2885 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 35G Węglowodany 410g w tym cukry 18g Sól 4,2g błonnik 63g	
	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) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka 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, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka 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, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40
Obiad	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Makaron w sosie szpinakowym z kurczakiem i papryką (1,7,9)	300 350	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Makaron w sosie szpinakowym z kurczakiem i papryką (1,7,9)	300 350	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Makaron w sosie szpinakowym z kurczakiem i papryką (1,7,9)	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) Szynka z kurczaka (6,9) Sałatka ziemniaczana (3,7,9)	250 100 35 15 60 200	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka z kurczaka(6,9) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Sałatka ziemniaczana (3,7,9)	250 100 15 60 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2960 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ: 110g, w tym NKT 38g Węglowodany 427g w tym cukry 36g Sól 3,6g błonnik 54g		KCAL: 2801 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ: 93g, w tym NKT 44g Węglowodany 382g w tym cukry 26g Sól 3,8g błonnik 43g		KCAL: 2960 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ: 110g, w tym NKT 38g Węglowodany 427g w tym cukry 36g Sól 3,6g błonnik 54g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

WTOREK 16.04.2024

	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	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 żurek z ziemniakami (1,3,7,9) G Pierogi z truskawkami (1)	300 350	Zupa żurek z ziemniakami (1,3,7,9) G Pierogi z truskawkami (1)	300 350	Zupa żurek z ziemniakami (1,3,7,9) G Pierogi z truskawkami (1)	300 350
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Sok pomidorowy	330
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 Ogórek kiszony	250 100 15 60 60 120	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 : 2985 BIAŁKO: 137g TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 56g Węglowodany 344g w tym cukry 22g Sól 4,4g Błonnik 36g		KCAL: 2697 BIAŁKO: 138g TŁUSZCZ 93g, w tym NKT 47g Węglowodany 328g w tym cukry 20g Sól 3,6g Błonnik 35 g		Kcal : 2889 BIAŁKO: 137g TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 56g Węglowodany 323g w tym cukry 9g Sól 5g Błonnik 43g	
	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	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	Serek wiejski (7)	200	Serek wiejski (7)	200	Serek wiejski (7)	200
Obiad	Zupa żurek z ziemniakami (1,3,7,9) G Pierogi z truskawkami (1)	300 350	Zupa żurek z ziemniakami (1,3,7,9) G Pierogi z truskawkami (1)	300 350	Zupa żurek z ziemniakami (1,3,7,9) G Pierogi z truskawkami (1)	300 350
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 Ogórek kiszony	250 100 15 60 60 120	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 : 2985 BIAŁKO: 137g TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 56g Węglowodany 344g w tym cukry 22g Sól 4,4g Błonnik 36g		KCAL: 2697 BIAŁKO: 138g TŁUSZCZ 93g, w tym NKT 47g Węglowodany 328g w tym cukry 20g Sól 3,6g Błonnik 35 g		Kcal : 2985 BIAŁKO: 137g TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 56g Węglowodany 344g w tym cukry 22g Sól 4,4g Błonnik 36g	

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

ŚRODA 17.04.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość 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 koperkiem (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 koperkiem (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 koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Drożdżówka (1,7)	100	Drożdżówka (1,7)	100	Sałatka z buraczkami i fetą(7)	300
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa jarzynowa (1,7,9) Fasolka po bretońsku (1,7) Ziemniaki	300 150 200	Zupa jarzynowa (1,7,9) Pulpet w sosie pomidorowym(1,7) Ziemniaki Marchew gotowana	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Fasolka po bretońsku (1,7) Ziemniaki	300 150 200
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Kefir (7)	300
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 z warzyw (3,7) Ser biały plastry (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: 2542 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ:83g, w tym NKT 66g Węglowodany 354g w tym cukry 31g Sól 3,3g Błonnik 44g		KCAL: 2460 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:83g, w tym NKT 64g Węglowodany 344g w tym cukry 31g Sól 3g Błonnik 43g		Kcal : 2524 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 68G Węglowodany 306g w tym cukry 20g Sól 3,4g Błonnik 52g	
	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 z koperkiem (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 koperkiem (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 koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Drożdżówka (1,7)	100	Drożdżówka (1,7)	100	Drożdżówka (1,7)	100
Obiad	Zupa jarzynowa (1,7,9) Fasolka po bretońsku (1,7) Ziemniaki	300 150 200	Zupa jarzynowa (1,7,9) Pulpet w sosie pomidorowym(1,7) Ziemniaki Marchew gotowana	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Fasolka po bretońsku (1,7) Ziemniaki	300 150 200
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 z warzyw (3,7) Ser biały plastry (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: 2542 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ:83g, w tym NKT 66g Węglowodany 354g w tym cukry 31g Sól 3,3g Błonnik 44g		KCAL: 2460 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:83g, w tym NKT 64g Węglowodany 344g w tym cukry 31g Sól 3g Błonnik 43g		KCAL: 2542 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ:83g, w tym NKT 66g Węglowodany 354g w tym cukry 31g Sól 3,3g Błonnik 44g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzechy 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

CZWARTEK 18.04.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość 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, roszonek, 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, roszonek, 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, roszonek, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 200
II Śniadanie	Budyń waniliowy (1,7)	330	Budyń waniliowy (1,7)	330	Pomidorki polane oliwą z nasionami	150
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem Stek z cebulą Ziemniaki Sałatka szwedzka	300 100 200 150	Zupa koperkowa z ryżem Filet grillowany Ziemniaki Mix warzyw gotowanych	300 100 200 150	Zupa koperkowa z ryżem Stek z cebulą Ziemniaki Sałatka szwedzka	300 100 200 150
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Jogurt naturalny (7)	150
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: 3138 BIAŁKO: 147g TŁUSZCZ: 119g, w tym NKT 55g Węglowodany 392g w tym cukry 40g Sól 4,1g Błonnik 58g		KCAL: 2924 BIAŁKO: 142g TŁUSZCZ: 105g, w tym NKT 51g Węglowodany 396g w tym cukry 40g Sól 3,2g Błonnik 57g		KCAL: 2875 BIAŁKO: 138g TŁUSZCZ: 121g, w tym NKT 54g Węglowodany 332g w tym cukry 20g Sól 3,6g Błonnik 60g	
	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, roszonek, 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, roszonek, 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, roszonek, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 200
II Śniadanie	Budyń waniliowy (1,7)	330	Budyń waniliowy (1,7)	330	Budyń waniliowy (1,7)	330
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem Stek z cebulą Ziemniaki Sałatka szwedzka	300 100 200 150	Zupa koperkowa z ryżem Filet grillowany Ziemniaki Mix warzyw gotowanych	300 100 200 150	Zupa koperkowa z ryżem Stek z cebulą Ziemniaki Sałatka szwedzka	300 100 200 150
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: 3138 BIAŁKO: 147g TŁUSZCZ: 119g, w tym NKT 55g Węglowodany 392g w tym cukry 40g Sól 4,1g Błonnik 58g		KCAL: 2924 BIAŁKO: 142g TŁUSZCZ: 105g, w tym NKT 51g Węglowodany 396g w tym cukry 40g Sól 3,2g Błonnik 57g		KCAL: 3138 BIAŁKO: 147g TŁUSZCZ: 119g, w tym NKT 55g Węglowodany 392g w tym cukry 40g Sól 4,1g Błonnik 58g	

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

PIĄTEK 19.02.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) 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	Gruszka	130	Gruszka	130	Sucharki b/c	40
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa ogórkowa (1,7,9) Ryba smażona (4,7) Ziemniaki got. Surówka z kapusty kiszonej	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) Filet rybny pieczony (4,7) Ziemniaki got. Surówka z marchewki	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) Ryba smażona (4,7) Ziemniaki got. Surówka z kapusty kiszonej	300 100 200 100
Podwieczorek	Jabłko	150	Jabłko pieczone	150	Sok warzywny	330
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 warzyw Szynka drobiowa (6) Mix kielków	250 100 15 50 30 30	herbata Chleb razowy(1) Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 50 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2374 BIAŁKO: 90g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 39g Węglowodany 312g w tym cukry 20g Sól 4,2g Błonnik 45g		KCAL: 2352 BIAŁKO: 90g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 38g Węglowodany 307g w tym cukry 23g Sól 3,8g Błonnik 50g		Kcal : 2495 BIAŁKO: 99g TŁUSZCZ:102g, w tym NKT 40g Węglowodany 319g w tym cukry 15g Sól 5 g Błonnik 43g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	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	Gruszka	130	Gruszka	130	Gruszka	130
Obiad	Zupa ogórkowa (1,7,9) Ryba smażona (4,7) Ziemniaki got. Surówka z kapusty kiszonej	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) Filet rybny pieczony (4,7) Ziemniaki got. Surówka z marchewki	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) Ryba smażona (4,7) Ziemniaki got. Surówka z kapusty kiszonej	300 100 200 100
Podwieczorek	Jabłko	150	Jabłko pieczone	150	Jabłko	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 warzyw Szynka drobiowa (6) Mix kielków	250 100 15 50 30 30	herbata Chleb razowy(1) Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 50 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2374 BIAŁKO: 90g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 39g Węglowodany 312g w tym cukry 20g Sól 4,2g Błonnik 45g		KCAL: 2352 BIAŁKO: 90g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 38g Węglowodany 307g w tym cukry 23g Sól 3,8g Błonnik 50g		KCAL: 2374 BIAŁKO: 90g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 39g Węglowodany 312g w tym cukry 20g Sól 4,2g Błonnik 45g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

SOBOTA 20.04.2024

	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) Jajecznicza Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 100 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajecznicza Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 100 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Jajecznicza Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 100 30 200
II Śniadanie	Kisiel owocowy (1)	330	Kisiel owocowy (1)	330	Kisiel owocowy b/c (1)	330
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem jarzynowy (1,9) Gulasz drobiowy (1) Kluski z soczewicą Buraczki gotowane	300 100 100 100	Zupa krem jarzynowy (1,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza jęczmienna(1) Buraczki gotowane	300 100 100 100	Zupa krem jarzynowy (1,9) Gulasz drobiowy (1) Kluski z soczewicą Buraczki gotowane	300 100 100 100
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Jogurt naturalny (7)	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser biały (7) Sałata mix, 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: 2674 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 41g Węglowodany 321g w tym cukry 32g Sól 3,1g Błonnik 36g		KCAL: 2630 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 49g Węglowodany 326g w tym cukry 32g Sól 4g Błonnik 43g		Kcal : 2690 BIAŁKO: 145g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 42g Węglowodany 321g w tym cukry 20g Sól 4,5g Błonnik 44g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajecznicza Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 100 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajecznicza Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 100 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajecznicza Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 100 30 200
II Śniadanie	Kisiel owocowy (1)	330	Kisiel owocowy (1)	330	Kisiel owocowy (1)	330
Obiad	Zupa krem jarzynowy (1,9) Gulasz drobiowy (1) Kluski z soczewicą Buraczki gotowane	300 100 100 100	Zupa krem jarzynowy (1,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza jęczmienna(1) Buraczki gotowane	300 100 100 100	Zupa krem jarzynowy (1,9) Gulasz drobiowy (1) Kluski z soczewicą Buraczki gotowane	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) 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, 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: 2674 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 41g Węglowodany 321g w tym cukry 32g Sól 3,1g Błonnik 36g		KCAL: 2630 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 49g Węglowodany 326g w tym cukry 32g Sól 4g Błonnik 43g		KCAL: 2674 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 41g Węglowodany 321g w tym cukry 32g Sól 3,1g Błonnik 36g	

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 21.04.2024

	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) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Parówka (6,9) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kielki, natka)	250 250 100 15 60 50 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Parówka (6,9) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kielki, natka)	250 250 100 15 60 50 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem Parówka (6,9) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kielki, natka)	250 250 100 15 60 50 30 200
II Śniadanie	Galaretk	300	Galaretk	300	Bułka pełnoziarnista z szynką, serem i warzywami(1,6,7)	90
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko w sosie potrawkowym D (1,7) Ryż G Surówka z kapusty	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko w sosie potrawkowym D(1,7) Ryż G Szpinak gotowany	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko w sosie potrawkowym D (1,7) Ryż G Surówka z kapusty	300 150 100 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,)	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,)	250 100 15 30 30 100	herbata Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,)	250 100 15 30 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2930 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 45g Węglowodany 368g w tym cukry 31g Sól 2,4 g błonnik 42g		KCAL: 2816 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 39g Węglowodany 379g w tym cukry 31g Sól 2,4 g błonnik 45g		KCAL: 2870 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ:110g, w tym NKT 45g Węglowodany 353g w tym cukry 30g Sól 2,7g błonnik 41g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Parówka (6,9) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kielki, natka)	250 250 100 15 60 50 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Parówka (6,9) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kielki, natka)	250 250 100 15 60 50 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Parówka (6,9) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kielki, natka)	250 250 100 15 60 50 200
II Śniadanie	Galaretk	300	Galaretk	300	Galaretk	300
Obiad	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko w sosie potrawkowym D (1,7) Ryż G Surówka z kapusty	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko w sosie potrawkowym D(1,7) Ryż G Szpinak gotowany	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko w sosie potrawkowym D (1,7) Ryż G Surówka z kapusty	300 150 100 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,)	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,)	250 100 15 30 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,)	250 100 35 15 30 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2930 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 45g Węglowodany 368g w tym cukry 31g Sól 2,4 g błonnik 42g		KCAL: 2816 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 39g Węglowodany 379g w tym cukry 31g Sól 2,4 g błonnik 45g		KCAL: 2930 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 45g Węglowodany 368g w tym cukry 31g Sól 2,4 g błonnik 42g	

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

PONIEDZIAŁEK 22.04.2024

	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) Szynka drobiowa (6,9) Serek kanapkowy z ziołami(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, Kukurydza, koperek)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Serek kanapkowy z ziołami(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, Kukurydza, koperek)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Serek kanapkowy z ziołami(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, Kukurydza, koperek)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Serek wiejski	150	Serek wiejski	150	Serek wiejski	150
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Naleśnik wytrawny (1,3,7)	300 350	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Naleśnik wytrawny (1,3,7)	300 350	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Naleśnik wytrawny (1,3,7)	300 350
Podwieczorek	Kisiel	300	Kisiel	300	Kisiel b/c	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałata, papryka	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałata	250 100 15 30 30 50	herbata Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałata, papryka	250 100 15 30 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3136 BIAŁKO: 101g TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 43g Węglowodany 419g w tym cukry 17g Sól 3,2 g błonnik 37g		KCAL: 2726 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 42g Węglowodany 388g w tym cukry 47g Sól 3,7 g błonnik 37g		KCAL: 2895 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 43g Węglowodany 353g w tym cukry 43g Sól 2,7g błonnik 41g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Serek kanapkowy z ziołami(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, Kukurydza, koperek)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Serek kanapkowy z ziołami(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, Kukurydza, koperek)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Serek kanapkowy z ziołami(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, Kukurydza, koperek)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Serek wiejski	150	Serek wiejski	150	Serek wiejski	150
Obiad	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Naleśnik wytrawny (1,3,7)	300 350	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Naleśnik wytrawny (1,3,7)	300 350	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Naleśnik wytrawny (1,3,7)	300 350
Podwieczorek	Kisiel	300	Kisiel	300	Kisiel	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałata, papryka	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałata	250 100 15 30 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałata, papryka	250 100 35 15 30 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3136 BIAŁKO: 101g TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 43g Węglowodany 419g w tym cukry 17g Sól 3,2 g błonnik 37g		KCAL: 2726 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 42g Węglowodany 388g w tym cukry 47g Sól 3,7 g błonnik 37g		KCAL: 3136 BIAŁKO: 101g TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 43g Węglowodany 419g w tym cukry 17g Sól 3,2 g błonnik 37g	

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

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

WTOREK 23.04.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta z dyni (1) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Pasta z dyni (1) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Pasta z dyni (1) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Baton zbożowy	40	Baton zbożowy	40	Wafel ryżowy pełnoziarnisty	40
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krupnik (1,7,9) Pierogi z serem (1,7)	300 350	Zupa krupnik (1,7,9) Pierogi z serem (1,7)	300 350	Zupa krupnik (1,7,9) Pierogi z serem (1,7)	300 350
Podwieczorek	Sałátka z owoców sezonowych	150	Sałátka z owoców sezonowych	150	Słupki warzywne z hummusem	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek smakowy (7) Szynka z kurczaka(6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Szynka z kurczaka Mix sałata z kielkami	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Serek smakowy (7) Szynka z kurczaka(6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2934 BIAŁKO: 94g TŁUSZCZ;115g, w tym NKT 54g Węglowodany 396g w tym cukry 20g Sól 4,7g Błonnik 43g		KCAL: 2867 BIAŁKO: 86g TŁUSZCZ;118g, w tym NKT 62g Węglowodany 410g w tym cukry 20g Sól 3 g Błonnik 35g		KCAL: 2685 BIAŁKO: 90g TŁUSZCZ;110g, w tym NKT 49g Węglowodany 349g w tym cukry 12g Sól 4,5g Błonnik 47g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta z dyni (1) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Pasta z dyni (1) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta z dyni (1) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Baton zbożowy	40	Baton zbożowy	40	Baton zbożowy	40
Obiad	Zupa krupnik (1,7,9) Pierogi z serem (1,7)	300 350	Zupa krupnik (1,7,9) Pierogi z serem (1,7)	300 350	Zupa krupnik (1,7,9) Pierogi z serem (1,7)	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) Serek smakowy (7) Szynka z kurczaka (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Szynka z kurczaka (6) Mix sałata z kielkami	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek smakowy (7) Szynka z kurczaka (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2934 BIAŁKO: 94g TŁUSZCZ;115g, w tym NKT 54g Węglowodany 396g w tym cukry 20g Sól 4,7g Błonnik 43g		KCAL: 2867 BIAŁKO: 86g TŁUSZCZ;118g, w tym NKT 62g Węglowodany 410g w tym cukry 20g Sól 3 g Błonnik 35g		KCAL: 2934 BIAŁKO: 94g TŁUSZCZ;115g, w tym NKT 54g Węglowodany 396g w tym cukry 20g Sól 4,7g Błonnik 43g	

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie!