FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo

Dietetyk Monika Roszkowiak **JADŁOSPIS**

NIEDZIELA 08.06.2025

	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) Parówka (6) Ketchup Ser biały plastry (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 50 25 50 100	Zupa mleczna z ryżem 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 50 100	Zupa mleczna z ryżem 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 50 100
II Śniadanie	**Banan**	**130**	**Banan**	**130**	**Serek wiejski** **Wafle bez cukru**	**200** **40**
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**
Obiad	Rosół z makaronem G1,7,9) Pieczeń z karkówki P (1,7) Ziemniaki G Surówka z kapusty białej	300 150 200 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Schab gotowany (1,7) Ziemniaki G Surówka z marchewki	300 150 200 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Pieczeń z karkówki (1,7) Ziemniaki G Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
Podwieczorek	**Galaretka z owocem**	**150**	**Galaretka z owocem**	**150**	**Jogurt naturalny z płatkami zbożowymi (1,7)**	**150**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Pasta jajeczna (1,3,7) Mix sałat i kiełki ,pomidor ,	250 100 35 15 30 60 50	herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Pasta z pieczonych warzyw Mix sałat i kiełki ,pomidor ,	250 100 15 30 60 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Pasta jajeczna (1,3,7) Mix sałat i kiełki ,pomidor ,	250 100 15 30 60 50
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 ryżem 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 50 100	Zupa mleczna z ryżem 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 50 100	Zupa mleczna z ryżem 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 50 100
II Śniadanie	**Banan**	**130**	**Banan**	**130**	**Banan**	**130**
Obiad	Rosół z makaronem G1,7,9) Pieczeń z karkówki P (1,7) Ziemniaki G Surówka z kapusty białej	300 150 200 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Schab gotowany (1,7) Ziemniaki G Surówka z marchewki	300 150 200 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Pieczeń z karkówki (1,7) Ziemniaki G Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
Podwieczorek	**Galaretka z owocem**	**150**	**Galaretka z owocem**	**150**	**Galaretka z owocem**	**150**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Pasta jajeczna (1,3,7) Mix sałat i kiełki ,pomidor ,	250 100 35 15 30 60 50	herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Pasta z pieczonych warzyw Mix sałat i kiełki ,pomidor ,	250 100 15 30 60 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Pasta jajeczna (1,3,7) Mix sałat i kiełki ,pomidor ,	250 100 35 15 30 60 50
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:

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

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

PONIEDZIAŁEK 09.06.2025

	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) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100	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 30 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Twaróg z zieleniną (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	**Baton pełnoziarnisty(1)**	**40**	**Baton pełnoziarnisty(1)**	**40**	**Sałatka cezar z kurczakiem (7)**	**150**
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem G (1,7,9) Kotlet mielony z warzywami S (1,3,7,) Ziemniaki G Marchew z groszkiem D	300 150 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Filet grillowany (1,7,) Ziemniaki G Marchew duszona D	300 150 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Kotlet mielony z warzywami S (1,3,7,) Ziemniaki G Marchew z groszkiem D	300 150 200 100
Podwieczorek	**Jogurt owocowy pitny (7)**	**170**	**Jogurt owocowy pitny(7)**	**170**	**Serek wiejski (7)**	**150**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Sałatka śledziowa z ogórkiem i koperkiem (4,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka z kurczaka(6,9) Mix sałat i kiełków ,pomidor	250 100 15 60 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Sałatka śledziowa z ogórkiem i koperkiem (4,7)	250 100 15 60 150
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 ciążowa/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 30 100	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 30 100	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 30 100
II Śniadanie	**Baton pełnoziarnisty(1)**	**40**	**Baton pełnoziarnisty(1)**	**40**	**Baton pełnoziarnisty(1)**	**40**
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem G (1,7,9) Kotlet mielony z warzywami S (1,3,7,) Ziemniaki G Marchew z groszkiem D	300 150 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Filet grillowany (1,7,) Ziemniaki G Marchew duszona D	300 150 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Kotlet mielony z warzywami S (1,3,7,) Ziemniaki G Marchew z groszkiem D	300 150 200 100
Podwieczorek	**Jogurt owocowy pitny (7)**	**170**	**Jogurt owocowy pitny(7)**	**170**	**Jogurt owocowy pitny (7)**	**170**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Sałatka śledziowa z ogórkiem i koperkiem (4,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka z kurczaka(6,9) Mix sałat i kiełków ,pomidor	250 100 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Sałatka śledziowa z ogórkiem i koperkiem (4,7)	250 100 35 15 60 150
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:

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 10.06.2025

	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, kiełki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	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, kiełki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	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, kiełki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	**Gruszka**	**150**	**Gruszka**	**150**	**Gruszka**	**150**
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**
Obiad	Zupa kalafiorowa G (1,7,9) Makaron w sosie brokułowym z kurczakiem i papryką G,S, (1,7,9)	300 350	Zupa kalafiorowa (1,7,9) Makaron w sosie brokułowym z kurczakiem i papryką (1,7,9)	300 350	Zupa kalafiorowa (1,7,9) Makaron w sosie brokułowym z kurczakiem i papryką (1,7,9)	300 350
Podwieczorek	**Serek wiejski (7)**	**150**	**Serek wiejski**	**150**	**Sok warzywny**	**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 razowy Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Mix serów Ogórek kiszony	250 100 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 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, kiełki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	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, kiełki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	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, kiełki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	**Gruszka**	**150**	**Gruszka**	**150**	**Gruszka**	**150**
Obiad	Zupa kalafiorowa (1,7,9) Makaron w sosie brokułowym z kurczakiem i papryką (1,7,9)	300 350	Zupa kalafiorowa (1,7,9) Makaron w sosie brokułowym z kurczakiem i papryką (1,7,9)	300 350	Zupa kalafiorowa (1,7,9) Makaron w sosie brokułowym z kurczakiem i papryką (1,7,9)	300 350
Podwieczorek	**Serek wiejski (7)**	**150**	**Serek wiejski**	**150**	**Serek wiejski (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 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 pochod.
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

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

ŚRODA 11.06.2025

	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 30 100	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 30 100	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 30 100
II Śniadanie	**Drożdżówka (1,7)**	**100**	**Drożdżówka (1,7)**	**100**	**Sałatka z buraczkiem i fetą(7)**	**150**
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**
Obiad	Zupa wiosenna (1,7,9) Fasolka po bretońsku (7,9) Ziemniaki	300 350 200	Zupa wiosenna (1,7,9) Pulpet w sosie pomidorowym Ziemniaki Mix warzyw gotowanych	300 150 200 100	Zupa wiosenna (1,7,9) Fasolka po bretońsku (7,9) Ziemniaki	300 350 200
Podwieczorek	**Serek homogenizowany (7)**	**150**	**Serek homogenizowany (7)**	**150**	**Kefir (7)**	**200**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Ser żółty (7) Mix sałat i kiełków	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Ser biały (7) Mix sałat i kiełków	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Ser żółty (7) Mix sałat i kiełków	250 100 15 60 30 50
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 30 100	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 30 100	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 30 100
II Śniadanie	**Drożdżówka (1,7)**	**100**	**Drożdżówka (1,7)**	**100**	**Drożdżówka (1,7)**	**100**
Obiad	Zupa wiosenna (1,7,9) Fasolka po bretońsku (7,9) Ziemniaki	300 350 200	Zupa wiosenna (1,7,9) Pulpet w sosie pomidorowym Ziemniaki Mix warzyw gotowanych	300 150 200 100	Zupa wiosenna (1,7,9) Fasolka po bretońsku (7,9) Ziemniaki	300 350 200
Podwieczorek	**Serek homogenizowany (7)**	**150**	**Serek homogenizowany (7)**	**150**	**Sałatka z owoców sezonowych**	**150**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Ser żółty (7) Mix sałat i kiełków	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Ser biały (7) Mix sałat i kiełków	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Ser żółty (7) Mix sałat i kiełków	250 100 35 15 60 30 50
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:

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

CZWARTEK 12.06.2025

	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 60 100	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 60 100	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 60 100
II Śniadanie	**Mus owocowy**	**100**	**Mus owocowy**	**100**	**Pomidorki polane oliwą z nasionami**	**150**
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**
Obiad	Zupa szparagowa z makaronem G 1,7,9 Stek z cebulą S (3,9) Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszonej	300 150 200 100	Zupa szparagowa z makaronem (1,7,9) Filet w ziołach Ziemniaki gotowane Mix warzyw gotowanych	300 150 200 100	Zupa szparagowa z makaronem, 1,7,9 Stek z cebulą (3,9) Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszonej	300 150 200 100
Podwieczorek	**Banan**	**130**	**Banan**	**130**	**Jogurt naturalny (7)**	**100**
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 pomidorem, 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 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 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 60 100	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 60 100	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 60 100
II Śniadanie	**Mus owocowy**	**100**	**Mus owocowy**	**100**	**Mus owocowy**	**100**
Obiad	Zupa szparagowa z makaronem G 1,7,9 Stek z cebulą S (3,9) Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszonej	300 150 200 100	Zupa szparagowa z makaronem (1,7,9) Filet w ziołach Ziemniaki gotowane Mix warzyw gotowanych	300 150 200 100	Zupa szparagowa z makaronem, 1,7,9 Stek z cebulą (3,9) Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszonej	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: 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:

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

PIĄTEK 13.06.2025

	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) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 30 50 100
II Śniadanie	**Brzoskwinia**	**130**	**Brzoskwinia**	**130**	**Kefir** **Sucharki b/c**	**200** **40**
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**
Obiad	Zupa ogórkowa (1,7,9) Filet rybny w sosie porowym (4,7) Ziemniaki Surówka z kapusty kiszonej	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) Filet rybny w sosie ziołowym (4,7) Ziemniaki got. Surówka z marchewki	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) Filet rybny w sosie porowym (4,7) Ziemniaki Surówka z kapusty kiszonej	300 100 200 100
Podwieczorek	**Sok warzywny**	**330**	**Sok warzywny**	**330**	**Sok warzywny**	**330**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z warzyw 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 kiełków	250 100 15 50 30 30	herbata Chleb razowy(1) Masło(7) Pasta z warzyw 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) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 30 50 100
II Śniadanie	**Brzoskwinia**	**130**	**Brzoskwinia**	**130**	**Brzoskwinia**	**130**
Obiad	Zupa ogórkowa (1,7,9) Filet rybny w sosie porowym (4,7) Ziemniaki Surówka z kapusty kiszonej	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) Filet rybny w sosie ziołowym (4,7) Ziemniaki got. Surówka z marchewki	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) Filet rybny w sosie porowym (4,7) Ziemniaki Surówka z kapusty kiszonej	300 100 200 100
Podwieczorek	**Sok warzywny**	**330**	**Sok warzywny**	**330**	**Sok warzywny**	**330**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z warzyw 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 kiełków	250 100 15 50 30 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z warzyw Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 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:

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

SOBOTA 14.06.2025

	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 rzodkiewką (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z zieleniną (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Twaróg z rzodkiewką(7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	**Kisiel owocowy (1)**	**150**	**Kisiel owocowy (1)**	**150**	**Wafel ryżowy** **Sałatka warzywna z fetą (7)**	**40** **100**
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**
Obiad	Zupa botwinka G(1,9) Gulasz drobiowy z pieczarkami S,D, (1) Kasza gryczana G Brokuł got z masłem i bułką tartą	300 100 100 100	Zupa botwinka G (1,9) Gulasz drobiowy G (1) Kasza gryczana G Brokuł got z masłem i bułką tartą	300 100 100 100	Zupa botwinka (1,9) Gulasz drobiowy z pieczarkami(1) Kasza gryczana Brokuł got z masłem i bułką tartą	300 100 100 100
Podwieczorek	**Jogurt owocowy (7)**	**100**	**Jogurt owocowy (7)**	**100**	**Jogurt naturalny (7)**	**150**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kiełki	250 100 35 15 60 30 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Ser biały (7) Sałata mix, pomidor , kiełki	250 100 15 60 50 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kiełki	250 100 15 60 30 100
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 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 rzodkiewką (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z zieleniną (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z rzodkiewką (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	**Kisiel owocowy (1)**	**150**	**Kisiel owocowy (1)**	**150**	**Kisiel owocowy (1)**	**150**
Obiad	Zupa botwinka G(1,9) Gulasz drobiowy z pieczarkami S,D, (1) Kasza gryczana G Brokuł got z masłem i bułką tartą	300 100 100 100	Zupa botwinka G (1,9) Gulasz drobiowy G (1) Kasza gryczana G Brokuł got z masłem i bułką tartą	300 100 100 100	Zupa botwinka (1,9) Gulasz drobiowy z pieczarkami(1) Kasza gryczana Brokuł got z masłem i bułką tartą	300 100 100 100
Podwieczorek	**Jogurt owocowy (7)**	**100**	**Jogurt owocowy (7)**	**100**	**Jogurt owocowy (7)**	**100**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kiełki	250 100 35 15 60 30 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Ser biały (7) Sałata mix, pomidor, kiełki	250 100 15 60 50 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kiełki	250 100 35 15 60 30 100
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 15.06.2025

	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) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kiełki, natka)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 60 30 30 100
II Śniadanie	**Banan**	**130**	**Banan**	**130**	**Serek wiejski** **Pomidorki z cebulką**	**150** **150**
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**
Obiad	Rosół z makaronem G (1,7,9) Udko w sosie koperkowym D (1,7) Ryż G Surówka z kapusty pekińskiej	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko w sosie koperkowym D(1,7) Ryż G Marchew gotowana	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko w sosie koperkowym D (1,7) Ryż G Surówka z kapusty pekińskiej	300 150 100 100
Podwieczorek	**Koktajl owocowy (7)**	**300**	**Koktajl owocowy (7)**	**300**	**Koktajl owocowy (7)**	**300**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Ser żółty(7) Sałatka makaronowa z szynką i warzywami (6,7)	250 100 35 15 30 150	herbata Chleb pszenny Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Sałatka makaronowa z szynką i warzywami (6,7)	250 100 15 30 150	herbata Chleb razowy Masło (7) Ser żółty(7) Sałatka makaronowa z szynką i warzywami (6,7)	250 100 15 30 150
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 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 ze szczypiorkiem (7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kiełki, natka)	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	**Banan**	**130**	**Banan**	**130**	**Banan**	**130**
Obiad	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko w sosie koperkowym D (1,7) Ryż G Surówka z kapusty pekińskiej	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko w sosie koperkowym D(1,7) Ryż G Marchew gotowana	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko w sosie koperkowym D (1,7) Ryż G Surówka z kapusty pekińskiej	300 150 100 100
Podwieczorek	**Koktajl owocowy (7)**	**300**	**Koktajl owocowy (7)**	**300**	**Koktajl owocowy (7)**	**300**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Ser żółty(7) Sałatka makaronowa z szynką i warzywami (6,7)	250 100 35 15 30 150	herbata Chleb pszenny Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Sałatka makaronowa z szynką i warzywami (6,7)	250 100 15 30 150	herbata Chleb razowy Masło (7) Ser żółty(7) Sałatka makaronowa z szynką i warzywami (6,7)	250 100 15 30 150
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 pochod.
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

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

PONIEDZIAŁEK 16.06.2025

	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) Szynka drobiowa (6,9) Serek kanapkowy z ziołami(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, Kukurydza, koperek)	250 250 100 15 60 30 100	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 30 100	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 30 100
II Śniadanie	**Jabłko**	**150**	**Jabłko**	**150**	**Mus warzywny** **Mix sałat w sosie vinegret, pomidor**	**100** **100**
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej G (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulą G (1,7)	300 350	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) Pierogi ruskie (1,7)	300 350	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulą (1,7)	300 350
Podwieczorek	**Serek wiejski (7)**	**150**	**Serek wiejski**	**150**	**Serek wiejski**	**150**
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 z kiełkami	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: 2936** **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 ciążowa/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 30 100	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 30 100	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 30 100
II Śniadanie	**Jabłko**	**150**	**Jabłko**	**150**	**Jabłko**	**150**
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej G (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulą G (1,7)	300 350	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) Pierogi ruskie (1,7)	300 350	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulą (1,7)	300 350
Podwieczorek	**Serek wiejski**	**150**	**Serek wiejski**	**150**	**Serek wiejski**	**150**
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 z kiełkami	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: 2936** **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: 2936** **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 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 17.06.2025

	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 z tuńczyka (1,4,7,) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Pasta z tuńczyka (1,4,7,) Ser biały (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Pasta z tuńczyka (1,4,7,) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	**Baton zbożowy**	**40**	**Baton zbożowy**	**40**	**Kefir, Wafel ryżowy**	**200 40**
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**
Obiad	Zupa szczawiowa G (1,7,9) Medalion drobiowy z warzywami i papryką S,(1,3,7,9) Ziemniaki z koperkiem G Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa szczawiowa (1,7,9) Medalion drobiowy z cukinią i papryką(1,3,7,9) Ziemniaki z koperkiem Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa szczawiowa (1,7,9) Medalion drobiowy z cukinią i papryką(1,3,7,9) Ziemniaki z koperkiem Surówka z marchewki	300 150 200 100
Podwieczorek	**Sałatka z owoców sezonowych**	**100**	**Sałatka z owoców sezonowych**	**100**	**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 kiełkami	250 100 15 60 30 50	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 tuńczyka (1,4,7,) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Pasta z tuńczyka (1,4,7,) Ser biały (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta z tuńczyka (1,4,7,) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	**Baton zbożowy**	**40**	**Baton zbożowy**	**40**	**Baton zbożowy**	**40**
Obiad	Zupa szczawiowa G (1,7,9) Medalion drobiowy z warzywami i papryką S,(1,3,7,9) Ziemniaki z koperkiem G Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa szczawiowa G (1,7,9) Medalion drobiowy z warzywami i papryką S,(1,3,7,9) Ziemniaki z koperkiem G Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa szczawiowa G (1,7,9) Medalion drobiowy z warzywami i papryką S,(1,3,7,9) Ziemniaki z koperkiem G Surówka z marchewki	300 150 200 100
Podwieczorek	**Sałatka z owoców sezonowych**	**100**	**Sałatka z owoców sezonowych**	**100**	**Sałatka z owoców sezonowych**	**100**
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 kiełkami	250 100 15 60 30 50	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!