

FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo

Dietetyk Monika Roszkowiak

JADŁOSPIS

WTOREK 08.07.2025

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszką (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix салат pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z kaszką (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Pasta twarogowa (3,7,) Szynka gotowana(6,9) Mix салат pomidor, ogórek oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z kaszką (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix салат pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Ciastka kruche (1)	40	Ciastka kruche (1)	40	Kefir (7)	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9) Pierogi z mięsem okraszone cebulą, (1,3,7) Surówka z kapusty kiszzonej	300 350 100	Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9) Pierogi z mięsem (1,3,7,) Surówka z marchewki	300 350 100	Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9) Pierogi z mięsem okraszone cebulą, (1,3,7) Surówka z kapusty kiszzonej	300 350 100
Podwieczorek	Salatka z owoców sezonowych	100	Salatka z owoców sezonowych	100	Pomidorki koktajlowe	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Mix салат z tuńczykiem, i pomidorkami koktajlowymi Schab pieczony (6)	250 100 35 15 150 30	herbata Chleb pszenny Masło(7) Mix салат z tuńczykiem, i pomidorkami koktajlowymi Schab pieczony (6)	250 100 35 15 150 30	herbata Chleb razowy Masło(7) Mix салат z tuńczykiem, i pomidorkami koktajlowymi Schab pieczony (6)	250 100 35 15 150 30
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3007 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 49g Węglowodany 363g w tym cukry 22g Sól 10g,Błonnik 35		KCAL: 3030 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:128g, w tym NKT 49g Węglowodany 358g w tym cukry 23g Sól 10g,Błonnik 45		Kcal : 2499 TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 51g BIAŁKO: 112g Węglowodany 345g w tym cukry 21g Sól 2,3g,Błonnik 39	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszką (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix салат pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z kaszką (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Pasta twarogowa (3,7,) Szynka gotowana(6,9) Mix салат pomidor, ogórek oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z kaszką (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix салат pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Ciastka kruche (1)	40	Ciastka kruche (1)	40	Ciastka kruche (1)	40
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9) Pierogi z mięsem G (1,3,7,) Surówka z marchewki	300 350 100	Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9) Pierogi z mięsem (1,3,7,) Surówka z marchewki	300 350 100	Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9) Pierogi z mięsem okraszone cebulą, (1,3,7) Surówka z kapusty kiszzonej	300 350 100
Podwieczorek	Salatka z owoców sezonowych	100	Salatka z owoców sezonowych	100	Salatka z owoców sezonowych	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Mix салат z tuńczykiem, i pomidorkami koktajlowymi Schab pieczony (6)	250 100 35 15 150 30	herbata Chleb pszenny Masło(7) Mix салат z tuńczykiem, i pomidorkami koktajlowymi Schab pieczony (6)	250 100 35 15 150 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Mix салат z tuńczykiem, i pomidorkami koktajlowymi Schab pieczony (6)	250 100 35 15 150 30
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3007 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 49g Węglowodany 363g w tym cukry 22g Sól 10g,Błonnik 35		KCAL: 3030 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:128g, w tym NKT 49g Węglowodany 358g w tym cukry 23g Sól 10g,Błonnik 45		KCAL: 3007 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 49g Węglowodany 363g w tym cukry 22g Sól 10g,Błonnik 35	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH:

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 09.07.2025						
	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) Serek topiony (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek homogenizowany (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Serek topiony (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 100
II Śniadanie	Banan	230	Banan	230	Sok pomidorowy	300
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa jarzynowa (1,7,9) G Schab w sosie własnym D Ziemniaki Mini marchewki G (7)	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) G Schab w sosie własnym Ziemniaki Sałata z jogurtem (7)	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) G Schab w sosie własnym Ziemniaki Mini marchewki (7)	300 150 200 100
Podwieczorek	Jogurt owocowy (7)	100	Jogurt owocowy (7)	100	Jogurt naturalny (7)	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galantyna drobiowa (6) Ser żółty (7) Papryka ,ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Galantyna drobiowa (6) Szynka drobiowa (6,9) Papryka, pomidor	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Galantyna drobiowa (6) Ser żółty (7) Papryka ,ogórek kiszony	250 100 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2743 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ:113g, w tym NKT 51g Węglowodany 316g w tym cukry 21g Sól 3,8g,Błonnik 39g		KCAL: 2674 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 41g Węglowodany 306g w tym cukry 20g Sól 3,8g,Błonnik 39g		KCAL: 2685 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 51g Węglowodany 351g w tym cukry 12g Sól 3,8g,Błonnik 49	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/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) Ser topiony (7) Szynka drobiowa (6,9) Papryka Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 50 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser topiony (7) Szynka drobiowa (6,9) Papryka Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 50 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser topiony (7) Szynka drobiowa (6,9) Papryka Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 50 100
II Śniadanie	Banan	230	Banan	230	Banan	230
Obiad	Zupa jarzynowa (1,7,9) G Schab w sosie własnym D Ziemniaki Mini marchewki G (7)	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) G Schab w sosie własnym Ziemniaki Sałata z jogurtem (7)	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) G Schab w sosie własnym Ziemniaki Mini marchewki (7)	300 150 200 100
Podwieczorek	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galantyna drobiowa Ser żółty (7) Papryka ,ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Galantyna drobiowa (7) Szynka drobiowa (6,9) Papryka, pomidor	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galantyna drobiowa Ser żółty (7) Papryka ,ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2743 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ:113g, w tym NKT 51g Węglowodany 316g w tym cukry 21g Sól 3,8g,Błonnik 39g		KCAL: 2674 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 41g Węglowodany 306g w tym cukry 20g Sól 3,8g,Błonnik 39g		KCAL: 2743 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ:113g, w tym NKT 51g Węglowodany 316g w tym cukry 21g Sól 3,8g,Błonnik 39g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH:
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.Gorzczyca 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 10.07.2025

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajecznicza (1,3,7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek	250 250 100 15 60 30 100	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajecznicza (1,3,7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek	250 250 100 15 60 30 100	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Jajecznicza (1,3,7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Mus owocowy Jabłko	100 150	Mus owocowy Jabłko	100 150	Serek wiejski Jabłko	150 150
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem G (1,7,9) De volaille z serem S (1,3,7,) Ziemniaki puree Surówka z kapusty białej	300 150 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Rolada z warzywami (1,3) Ziemniaki puree Mix warzyw got	300 150 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem G (1,7,9) De volaille z serem S (1,3,7,) Ziemniaki puree Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
Podwieczorek	Sok owocowy	300	Sok owocowy	300	Sok warzynny	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Salatka z buraka,feta, z rukolą(7) Salami	250 100 35 15 100 60	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Salatka z buraka,feta, z rukolą Szynka drobiowa	250 90 15 100 60	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Salatka z fetą z rukolą Salami	250 100 35 15 100 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2498 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 41g Węglowodany 342g w tym cukry 30g Sól 3,3g, Błonnik 39		KCAL: 2448 BIAŁKO: 66g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 41g Węglowodany 342g w tym cukry 30g Sól 3,3g, Błonnik 42		KCAL: 2453 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ:85g, w tym NKT 48g Węglowodany 337g w tym cukry 21g Sól 3,4g, Błonnik 50	
	Dieta 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 (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajecznicza (1,3,7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek	250 250 100 15 60 30 100	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajecznicza (1,3,7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek	250 250 100 15 60 30 100	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajecznicza (1,3,7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Mus owocowy Jabłko	100 150	Mus owocowy Jabłko	100 150	Mus owocowy Jabłko	100 150
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem G (1,7,9) De volaille z serem S (1,3,7,) Ziemniaki puree Surówka z kapusty białej	300 150 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Rolada z warzywami (1,3) Ziemniaki puree Mix warzyw got	300 150 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem G (1,7,9) De volaille z serem S (1,3,7,) Ziemniaki puree Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
Podwieczorek	Sok owocowy	300	Sok owocowy	300	Sok owocowy	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Salatka z buraka,feta, z rukolą(7) Salami	250 100 35 15 100 60	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Salatka z buraka,feta, z rukolą Szynka drobiowa	250 90 15 100 60	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Salatka z buraka,feta, z rukolą(7) Salami	250 100 35 15 100 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2498 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 41g Węglowodany 342g w tym cukry 30g Sól 3,3g, Błonnik 39		KCAL: 2448 BIAŁKO: 66g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 41g Węglowodany 342g w tym cukry 30g Sól 3,3g, Błonnik 42		KCAL: 2498 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 41g Węglowodany 342g w tym cukry 30g Sól 3,3g, Błonnik 39	

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.Gorzycza 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 11.07.2025

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zacierka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka (6) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Zacierka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka (6) Ser biały homogenizowany (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Zacierka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka (6) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Budyń (7)	150	Budyń	150	Ślupki warzywne z hummusem	100
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa ogrodowa (1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie porowym P (1,4,7) Ziemniaki got. G Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa ogrodowa (1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie śmietanowym (1,4,7) Ziemniaki Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa ogrodowa (1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie porowym P (1,4,7) Ziemniaki got. G Surówka z marchewki	300 150 200 100
Podwieczorek	Banan	230	Banan	230	Jogurt naturalny (7)	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli (1,7) Mix serów Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Serek kanapkowy Mix sałat	250 100 15 60 60 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli (1,7) Mix serów Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Kcal : 2789 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53g Węglowodany 334g w tym cukry 21g Sól 3,8g Błonnik 55g		Kcal : 2720 BIAŁKO: 145g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 50g Węglowodany 356g w tym cukry 28g Sól 3,8g Błonnik 55g		Kcal : 2572 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 51g Węglowodany 369g w tym cukry 11g Sól 3,2g Błonnik 46g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zacierka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka (6) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Zacierka 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 30 100	Zacierka 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 30 100
II Śniadanie	Budyń	150	Budyń	150	Ślupki warzywne z hummusem	150
Obiad	Zupa ogrodowa (1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie porowym P (1,4,7) Ziemniaki got. G Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa ogrodowa (1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie śmietanowym (1,4,7) Ziemniaki Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa ogrodowa (1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie porowym P (1,4,7) Ziemniaki got. G Surówka z marchewki	300 150 200 100
Podwieczorek	Banan	230	Banan	230	Banan	230
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli (1,7) Mix serów Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Serek kanapkowy Mix sałat	250 100 15 60 60 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli (1,7) Mix serów Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Kcal : 2789 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53g Węglowodany 334g w tym cukry 21g Sól 3,8g Błonnik 55g		Kcal : 2720 BIAŁKO: 145g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 50g Węglowodany 356g w tym cukry 28g Sól 3,8g Błonnik 55g		Kcal : 2789 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53g Węglowodany 334g w tym cukry 21g Sól 3,8g Błonnik 55g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

SOBOTA 12.07.2025

	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 30 100	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 30 100	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 30 100
II Śniadanie	Serek homogenizowany (7)	150	Serek homogenizowany	150	Kefir (7)	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem z białych warzyw G(1,7,9) Kotlet pożarski z warzywami(1,3,7) Ziemniaki gotowane Brokuł gotowana z masłem i bułka (1,7)	300 150 200 100	Zupa krem z białych warzyw G(1,7,9) Kotlet pożarski z warzywami Ziemniaki gotowane Brokuł gotowana z masłem i bułka	300 150 200 100	Zupa krem z białych warzyw G(1,7,9) Kotlet pożarski z warzywami Ziemniaki gotowane Brokuł gotowana z masłem	300 150 200 100
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	100	Sałatka z owoców sezonowych	100	Sałatka z fetą (7)	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenney Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2585 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 39g Węglowodany 322g w tym cukry 17g Sól 3g Błonnik 47g		KCAL: 2515 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 33g Węglowodany 322g w tym cukry 17g Sól 3g Błonnik 47g		Kcal : 2527 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 39G Węglowodany 314g w tym cukry 18g Sól 3,1g Błonnik 49g	
	Dieta 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 30 100	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 30 100	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 30 100
II Śniadanie	Serek homogenizowany	150	Serek homogenizowany	150	Serek homogenizowany	150
Obiad	Zupa krem z białych warzyw G(1,7,9) Kotlet pożarski z warzywami Ziemniaki gotowane Brokuł gotowana z masłem i bułka	300 150 200 100	Zupa krem z białych warzyw G(1,7,9) Kotlet pożarski z warzywami Ziemniaki gotowane Brokuł gotowana z masłem i bułka	300 150 200 100	Zupa krem z białych warzyw G(1,7,9) Kotlet pożarski z warzywami Ziemniaki gotowane Brokuł gotowana z masłem	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) Pasta jajeczna (3,7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenney Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2585 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 39g Węglowodany 322g w tym cukry 17g Sól 3g Błonnik 47g		KCAL: 2515 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 33g Węglowodany 322g w tym cukry 17g Sól 3g Błonnik 47g		KCAL: 2585 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 39g Węglowodany 322g w tym cukry 17g Sól 3g Błonnik 47g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

NIEDZIELA 13.07.2025

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kasza manna na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami (6) Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła)	250 250 100 15 30 60 100	Kasza manna na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła)	250 250 100 15 30 60 100	Kasza manna 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	Jabłko Serek wiejski (7)	150 150	Jabłko Serek wiejski (7)	150 150	Jabłko Serek wiejski (7)	150 150
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makronem G (1,3,7) Gyros drobiowy S Ryż G Surówka z kapusty białej	300 150 200 100	Rosół z makronem (1,3,7) Gyros drobiowy Ryż Marchew gotowana	300 150 200 100	Rosół z makronem (1,3,7) Gyros drobiowy Ryż Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
Podwieczorek	Kisiel (1)	120	Kisiel	120	Kisiel b/c	120
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy(1) Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka ogrodowa z fetą (1,7)	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka ogrodowa z fetą (1,7)	250 100 15 60 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka ogrodowa z fetą (1,7)	250 100 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2911 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 54g Węglowodany 352g w tym cukry 32g Sól 3,8g Błonnik 40g		KCAL: 2842 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 44g Węglowodany 358g w tym cukry 35g Sól 3,5g Błonnik 44g		KCAL: 2712 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:124g, w tym NKT 62g Węglowodany 306g w tym cukry 19g Sól 4,2g Błonnik 35g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kasza manna 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	Kasza manna 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	Kasza manna 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	Jabłko Serek wiejski (7)	150 150	Jabłko Serek wiejski (7)	150 150	Jabłko Serek wiejski (7)	150 150
Obiad	Rosół z makronem (1,3,7) Gyros drobiowy Ryż Surówka z kapusty białej	300 150 200 100	Rosół z makronem (1,3,7) Gyros drobiowy Ryż Marchew gotowana	300 150 200 100	Rosół z makronem (1,3,7) Gyros drobiowy Ryż Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
Podwieczorek	Kisiel	120	Kisiel	120	Kisiel	120
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka ogrodowa z fetą (1,7)	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka ogrodowa z fetą (1,7)	250 100 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka ogrodowa z fetą (1,7)	250 100 35 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2911 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 54g Węglowodany 352g w tym cukry 32g Sól 3,8g Błonnik 40g		KCAL: 2842 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 44g Węglowodany 358g w tym cukry 35g Sól 3,5g Błonnik 44g		KCAL: 2911 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 54g Węglowodany 352g w tym cukry 32g Sól 3,8g Błonnik 40g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

PONIEDZIAŁEK 14.07.2025						
	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) Parówka (6) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni, koperek)	250 250 100 15 50 30 50 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Parówka (6) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni, koperek)	250 250 100 15 50 30 50 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Parówka (6) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni ,koperek)	250 250 100 15 50 30 50 100
II Śniadanie	Sałatka pomidorowa z cebulką	100	Sałatka pomidorowa z cebulką	100	Sałatka pomidorowa z cebulką	100
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa szpinakowa z kaszą G (1,7) Kotlet mielony panierowany S(1,3) Ziemniaki got. Groszek zielony duszony (7)	300 120 200 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7) Kotlet mielony duszony (1,3) Ziemniaki got. Mix sałat z jogurtem (7)	300 120 200 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7) Kotlet mielony panierowany(1,3) Ziemniaki got. Groszek zielony duszony (7)	300 120 200 100
Podwieczorek	Jogurt owocowy (7)	100	Jogurt owocowy (7)	100	Jogurt naturalny z płatkami (7)	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasztecik pieczony 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) Pasztecik pieczony Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 50 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2712 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT49g Węglowodany 314g w tym cukry 25g Sól 4,1g Błonnik 41g		KCAL: 2512 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 42g Węglowodany 334g w tym cukry 25g Sól 4,1g Błonnik 39g		Kcal : 2623 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 51g Węglowodany 295g w tym cukry 15g Sól 3,5g Błonnik 34g	
	Dieta ciężkowa/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) Parówka (6) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 50 30 50 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Parówka (6) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 50 30 50 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Parówka (6) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 50 30 50 100
II Śniadanie	Sałatka pomidorowa z cebulką	100	Sałatka pomidorowa z cebulką	100	Sałatka pomidorowa z cebulką	100
Obiad	Zupa szpinakowa z kaszą G (1,7) Kotlet mielony panierowany S(1,3) Ziemniaki got. Groszek zielony duszony (7)	300 120 200 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7) Kotlet mielony duszony (1,3) Ziemniaki got. Mix sałat z jogurtem (7)	300 120 200 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7) Kotlet mielony panierowany(1,3) Ziemniaki got. Groszek zielony duszony (7)	300 120 200 100
Podwieczorek	Jogurt owocowy (7)	100	Jogurt owocowy (7)	100	Jogurt owocowy (7)	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasztecik pieczony 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) Pasztecik pieczony Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 50 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2712 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT49g Węglowodany 314g w tym cukry 25g Sól 4,1g Błonnik 41g		KCAL: 2512 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 42g Węglowodany 334g w tym cukry 25g Sól 4,1g Błonnik 39g		KCAL: 2712 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT49g Węglowodany 314g w tym cukry 15g Sól 4,1g Błonnik 41g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

WTOREK 15.07.2025

	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 na słodko (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 na słodko (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 ze szczypiorkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Jabłko Serek wiejski (7)	150 150	Jabłko Serek wiejski (7)	150 150	Jabłko Serek wiejski (7)	150 150
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa jarzynowa G (1,7,9) Kurczak curry z ryżem i warzywami S,D, (1,7,9)	300 350	Zupa jarzynowa (1,7,9) Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)	300 350	Zupa jarzynowa (1,7,9) Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)	300 350
Podwieczorek	Banan	230	Banan	230	Sok pomidorowy	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser biały (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2277 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 30g Węglowodany 302g w tym cukry 32g Sól 3,2g Błonnik 30g		KCAL: 2208 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:70g, w tym NKT 26g Węglowodany 302g w tym cukry 32g Sól 3,1g Błonnik 28g		Kcal : 2188 BIAŁKO: 101g TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 34g Węglowodany 284g w tym cukry 31g Sól 2,8g Błonnik 31g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) 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 na słodko (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 na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Jabłko Serek wiejski (7)	150 150	Jabłko Serek wiejski (7)	150 150	Jabłko Serek wiejski (7)	150 150
Obiad	Zupa jarzynowa (1,7,9) Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)	300 350	Zupa jarzynowa (1,7,9) Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)	300 350	Zupa jarzynowa (1,7,9) Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)	300 350
Podwieczorek	Banan	230	Banan	230	Banan	230
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 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser biały (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 50	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 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2277 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 30g Węglowodany 302g w tym cukry 32g Sól 3,2g Błonnik 30g		KCAL: 2208 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:70g, w tym NKT 26g Węglowodany 302g w tym cukry 32g Sól 3,1g Błonnik 28g		KCAL: 2277 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 30g Węglowodany 302g w tym cukry 32g Sól 3,2g Błonnik 30g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

ŚRODA 16.07.2025

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twarożek z rzodkiewką (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twarożek (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twarożek z rzodkiewką (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100	Mus warzywny	100
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami G(7,9) Naleśnik wytrawny, sos czosnkowy (1,7,9) Surówka z kapusty z groszkiem	300 350 100	Zupa ogórkowa z ziemniakami G Naleśnik z twarogiem S(1,3,7) Surówka z marchewki	300 350 100	Zupa ogórkowa z ziemniakami G Naleśnik wytrawny, sos czosnkowy (1,7,9) Surówka z kapusty z groszkiem	300 350 100
Podwieczorek	Serek homogenizowany smakowy (7)	100	Serek homogenizowany smakowy (7)	100	Jogurt naturalny (7)	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser biały (7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2913 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ: 130g, w tym NKT 57g Węglowodany 318g w tym cukry 28g Sól 5,4g błonnik 28g		KCAL: 2845 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ: 127g, w tym NKT 50g Węglowodany 318g w tym cukry 21g Sól 4,4g błonnik 28g		Kcal : 2750 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 55g Węglowodany 291g w tym cukry 18g Sól 5,4g błonnik 26g	
	Dieta 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 owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twarożek z rzodkiewką (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twarożek (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twarożek z rzodkiewką (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami G(7,9) Naleśnik wytrawny, sos czosnkowy (1,7,9) Surówka z kapusty z groszkiem	300 350 100	Zupa ogórkowa z ziemniakami G Naleśnik z twarogiem S(1,3,7) Surówka z marchewki	300 350 100	Zupa ogórkowa z ziemniakami G(7,9) Naleśnik wytrawny, sos czosnkowy (1,7,9) Surówka z kapusty z groszkiem	300 350 100
Podwieczorek	Serek homogenizowany smakowy	100	Serek homogenizowany smakowy	100	Serek homogenizowany smakowy	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser biały (7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2913 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ: 130g, w tym NKT 57g Węglowodany 318g w tym cukry 28g Sól 5,4g błonnik 28g		KCAL: 2845 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ: 127g, w tym NKT 50g Węglowodany 318g w tym cukry 21g Sól 4,4g błonnik 28g		KCAL: 2913 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ: 130g, w tym NKT 57g Węglowodany 318g w tym cukry 28g Sól 5,4g błonnik 28g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:
1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4.Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca i produkty 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 17.07.2025						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kaszka manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy (7) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 30 30 100	Kaszka manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy (7) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa ,kielki, natka)	250 250 100 15 30 30 100	Kaszka manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy (7) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 30 30 100
II Śniadanie	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40	Serek wiejski (7) Sucharki b/c	150 30
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem G (1,7,9) Pierogi z serem G (1,7) Surówka z marchewki	300 350 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Pierogi z serem (1,7) Surówka z selera	300 350 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Pierogi z serem (1,7) Surówka z marchewki	300 350 100
Podwieczorek	Jogurt owocowy (7) Jabłko	100 130	Jogurt owocowy Jabłko	100 130	Sok warzynny	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy (1) Masło(7) Paprykarz (4) Szynka drobiowa (6) Mix sałata z pomidorem	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta rybna (4,7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Paprykarz 94) Szynka drobiowa (6) Mix sałata z pomidorem	250 100 15 60 50 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3100 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 38g Węglowodany 414g w tym cukry 58g Sól 2,5g błonnik 45g		KCAL: 3031 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:112g, w tym NKT 38g Węglowodany 410g w tym cukry 58g Sól 2,5g błonnik 45g		KCAL: 3011 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:125g, w tym NKT 38g Węglowodany 369g w tym cukry 29g Sól 2,1g błonnik 47g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kaszka manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy (7) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 30 30 100	Kaszka manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy (7) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa ,kielki, natka)	250 250 100 15 30 30 100	Kaszka manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy (7) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 30 30 100
II Śniadanie	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem G (1,7,9) Pierogi z serem G (1,7) Surówka z marchewki	300 350 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Pierogi z serem (1,7) Surówka z selera,	300 350 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Pierogi z serem (1,7) Surówka z marchewki	300 350 100
Podwieczorek	Jogurt owocowy Jabłko	100 130	Jogurt owocowy Jabłko	100 130	Jogurt owocowy Jabłko	100 130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz Szynka drobiowa Mix sałata z pomidorem	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta rybna Szynka drobiowa Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz Szynka drobiowa Mix sałata z pomidorem	250 100 35 15 60 50 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3100 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 38g Węglowodany 414g w tym cukry 58g Sól 2,5g błonnik 45g		KCAL: 3031 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:112g, w tym NKT 38g Węglowodany 410g w tym cukry 58g Sól 2,5g błonnik 45g		KCAL: 3100 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 38g Węglowodany 414g w tym cukry 58g Sól 2,5g błonnik 45g	

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

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

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie!

