

FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo

Dietetyk Monika Roszkowiak

JADŁOSPIS

PIĄTEK 18.07.2025

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko got (3,7) Ser żółty (7) Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 15	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko na miękko (3,7) Ser żółty topiony (7) Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 15	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Jajko got (3,7) Ser żółty (7) Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 15
II Śniadanie	Banan	230	Banan	230	Jogurt naturalny (7)	100
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa barszcz ukraiński G (1,7,9) Ryba filet smażony S (1,4,7,9) Ziemniaki got. Surówka z kapusty kiszzonej	300 150 200 100	Zupa barszcz czysty (1,7,9) Ryba filet na parze (1,4,7,9) Ziemniaki got. Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Ryba filet smażony (1,4,7,9) Ziemniaki got. Surówka z kapusty kiszzonej	300 150 200 100
Podwieczorek	Salatka z owoców sezonowych	100	Salatka z owoców sezonowych	100	Sok pomidorowy	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Salatka jarzynowa (3,7,9) Ser żółty (7)	250 100 35 15 100 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Salatka jarzynowa (3,7,9) Szynka drobiowa (1,4,7)	250 100 15 100 60	herbata Chleb razowy Masło(7) Salatka jarzynowa (3,7,9) Ser żółty (1,4,7)	250 100 15 100 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2601 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:89g, w tym NKT 37g Węglowodany 394g w tym cukry 31g Sól 4,6g Błonnik 47g		KCAL: 2544 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:79g, w tym NKT 33g Węglowodany 364g w tym cukry 29g Sól 4,6g Błonnik 47g		KCAL: 2493 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:86g, w tym NKT 35g Węglowodany 342g w tym cukry 22g Sól 2,4g 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	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko got (3,7) Ser żółty (7) Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 15	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko na miękko (3,7) Ser żółty topiony (7) Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 15	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko got (3,7) Ser żółty (7) Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 15
II Śniadanie	Banan	230	Banan	230	Banan	130
Obiad	Zupa barszcz ukraiński G (1,7,9) Ryba filet smażony S (1,4,7,9) Ziemniaki got. Surówka z kapusty kiszzonej	300 150 200 100	Zupa barszcz czysty (1,7,9) Ryba filet na parze (1,4,7,9) Ziemniaki got. Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Ryba filet smażony (1,4,7,9) Ziemniaki got. Surówka z kapusty kiszzonej	300 150 200 100
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) Salatka jarzynowa (3,7,9) Ser żółty (7)	250 100 35 15 100 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Salatka jarzynowa (3,7,9) Szynka drobiowa (1,4,7)	250 100 15 100 60	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Salatka jarzynowa (3,7,9) Ser żółty (7)	250 100 35 15 100 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2601 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:89g, w tym NKT 37g Węglowodany 394g w tym cukry 31g Sól 4,6g Błonnik 47g		KCAL: 2544 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:79g, w tym NKT 33g Węglowodany 364g w tym cukry 29g Sól 4,6g Błonnik 47g		KCAL: 2601 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:89g, w tym NKT 37g Węglowodany 394g w tym cukry 31g Sól 4,6g Błonnik 47g	

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

SOBOTA 19.07.2025

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser topiony (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Kefir (7)	300	Kefir (7)	300	Kefir (7)	300
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa ziemniaczana G (1,3,7,9) Gulasz drobiowy z warzywami Kasza gryczana G Buraczki	300 150 100 100	Zupa ziemniaczana (1,3,7,9) Gulasz drobiowy z warzywami Kasza gryczana Buraczki	300 150 100 100	Zupa ziemniaczana (1,3,7,9) Gulasz drobiowy z warzywami Kasza gryczana Buraczki	300 150 100 100
Podwieczorek	Nektarynka	130	Nektarynka	130	Sałatka grecka (7)	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasztecik pieczony (1,7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasztecik pieczony (1,7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2907 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ 114g, w tym NKT 52g Węglowodany 368g w tym cukry 29g Sól 5,5g Błonnik 51g		KCAL: 2844 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ 110g, w tym NKT 50g Węglowodany 330g w tym cukry 29g Sól 5,4g Błonnik 52 g		Kcal : 2749 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:113g, w tym NKT 50g Węglowodany 335g w tym cukry 20g Sól 5,1g Błonnik 51g	
	Dieta ciążowa/matki karmiącej		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser topiony (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Kefir	300	Kefir	300	Kefir	300
Obiad	Zupa ziemniaczana G (1,3,7,9) Gulasz drobiowy z warzywami Kasza gryczana G Buraczki	300 150 100 100	Zupa ziemniaczana (1,3,7,9) Gulasz drobiowy z warzywami Kasza gryczana Buraczki	300 150 100 100	Zupa ziemniaczana (1,3,7,9) Gulasz drobiowy z warzywami Kasza gryczana Buraczki	300 150 100 100
Podwieczorek	Nektarynka	130	Nektarynka	130	Nektarynka	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasztecik pieczony (1,7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasztecik pieczony (1,7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2907 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ 114g, w tym NKT 52g Węglowodany 368g w tym cukry 29g Sól 5,5g Błonnik 51g		KCAL: 2844 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ 110g, w tym NKT 50g Węglowodany 330g w tym cukry 29g Sól 5,4g Błonnik 52 g		KCAL: 2907 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ 114g, w tym NKT 52g Węglowodany 368g w tym cukry 29g Sól 5,5g Błonnik 51g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

NIEDZIELA 20.07.2025						
	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 (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajecznica (3,7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 50 100 100	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajecznica (3,7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 100 100	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajecznica (3,7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 50 100 100
II Śniadanie	Tortilla pełnoziarnista z warzywami (1,7)	90	Tortilla pełnoziarnista z warzywami (1,7)	90	Tortilla pełnoziarnista z warzywami (1,7)	90
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem G (1,7,9) Udko pieczone P (1,3,7) Ziemniaki G Brokuł z masłem i bułką got	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko duszone (1,3,7) Ziemniaki Brokuł z masłem i bułką got.	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone(1,3,7) Ziemniaki Brokuł z masłem i bułką	300 120 200 100
Podwieczorek	Serek wiejski (7)	150	Serek wiejski (7)	150	Serek wiejski	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa z koperkiem Szynka drobiowa (6,9) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3113 BIAŁKO: 148g TŁUSZCZ:131g, w tym NKT 64g Węglowodany 347 g w tym cukry 33g Sól 4 g Błonnik 30g		KCAL: 3050 BIAŁKO: 148g TŁUSZCZ:121g, w tym NKT 60g Węglowodany 340 g w tym cukry 32g Sól 4 g Błonnik 30g		Kcal : 2976 BIAŁKO: 154g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 54g Węglowodany 344g w tym cukry 23g Sól 4,1g Błonnik 38g	
	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 (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajecznica(3,7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 50 100 100	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajecznica (3,7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 100 100	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajecznica (3,7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 100 100
II Śniadanie	Tortilla pełnoziarnista z warzywami (1,7)	90	Tortilla pełnoziarnista z warzywami (1,7)	90	Tortilla pełnoziarnista z warzywami (1,7)	90
Obiad	Rosół z makaronem G (1,7,9) Udko pieczone P (1,3,7) Ziemniaki G Brokuł z masłem i bułką got	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko duszone (1,3,7) Ziemniaki Brokuł z masłem i bułką got.	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone(1,3,7) Ziemniaki Brokuł z masłem i bułką	300 120 200 100
Podwieczorek	Serek wiejski	150	Serek wiejski	150	Serek wiejski	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa z koperkiem Szynka drobiowa (6,9) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3113 BIAŁKO: 148g TŁUSZCZ:131g, w tym NKT 64g Węglowodany 347 g w tym cukry 33g Sól 4 g Błonnik 30g		KCAL: 3050 BIAŁKO: 148g TŁUSZCZ:121g, w tym NKT 60g Węglowodany 340 g w tym cukry 32g Sól 4 g Błonnik 30g		KCAL: 3113 BIAŁKO: 148g TŁUSZCZ:131g, w tym NKT 64g Węglowodany 347 g w tym cukry 33g Sól 4 g 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

PONIEDZIAŁEK 21.07.2025						
	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) Rolada z kurczaka(6) 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) Rolada z kurczaka(6) 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) Rolada z kurczaka (6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40	Salatka z makaronu pełnoziarnistego z tuńczykiem (1,4,7,.)	150
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa biały barszcz G (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulą G (1,3,7,.) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100	Zupa biały barszcz (1,7,9) Leniwe pierogi z masłem i cynamonem	300 350	Zupa biały barszcz G (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulą G (1,3,7,.) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
Podwieczorek	Banan	230	Banan	230	Banan	230
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałata z kielkami	250 100 15 60 60 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 60 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2819 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 52g Węglowodany 375g w tym cukry 28g Sól 5g Błonnik 40g		KCAL: 2756 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 41g Węglowodany 370g w tym cukry 28g Sól 4,7g Błonnik 42g		KCAL: 2869 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 51g Węglowodany 350g w tym cukry 17g Sól 4,6g Błonnik 48g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,.) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) 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) Rolada z kurczaka(6) 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 zwykły (1,.) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40
Obiad	Zupa biały barszcz G (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulą G (1,3,7,.) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100	Zupa biały barszcz (1,7,9) Leniwe pierogi z masłem i cynamonem	300 350	Zupa biały barszcz G (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulą G (1,3,7,.) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
Podwieczorek	Banan	230	Banan	230	Banan	230
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałata z kielkami	250 100 15 60 60 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2819 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 52g Węglowodany 375g w tym cukry 28g Sól 5g Błonnik 40g		KCAL: 2756 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 41g Węglowodany 370g w tym cukry 28g Sól 4,7g Błonnik 42g		KCAL: 2819 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 52g Węglowodany 375g w tym cukry 28g Sól 5g Błonnik 40g	

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

WTOREK 22.07.2025						
	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 na słoń(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 60 30 30 100	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg na słoń(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 60 30 30 100	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twaróg na słoń(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 60 30 30 100
II Śniadanie	Jabłko	130	Jabłko	130	Sok pomidorowy	300
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa koperkowa z zacierką G(1,3,7,9) Spaghetti z sosem bolońskim i groszkiem (1,7,) S, D	300 350	Zupa koperkowa z zacierką (1,3,7,9) Spaghetti z sosem bolońskim (1,7,)	300 350	Zupa koperkowa z zacierką (1,3,7,9) Spaghetti z sosem bolońskim i groszkiem (1,7,)	300 350
Podwieczorek	Serek wiejski (7)	150	Serek wiejski (7)	150	Serek wiejski (7)	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z warzyw (1,7) Serek kanapkowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 50 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2930 BIAŁKO: 155g TŁUSZCZ:113g, w tym NKT 33g Węglowodany 332g w tym cukry 30g Sól 4,1 g błonnik 48g		KCAL: 2875 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ:111g, w tym NKT 30g Węglowodany 324g w tym cukry 33g Sól 4,2 g błonnik 46g		KCAL: 2901 BIAŁKO: 151g TŁUSZCZ:112g, w tym NKT 31g Węglowodany 303g w tym cukry 29g Sól 3,6g błonnik 45g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg na słoń(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 60 30 30 100	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg na słoń(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 60 30 30 100	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twaróg na słoń(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 60 30 30 100
II Śniadanie	Jabłko	130	Jabłko	130	Jabłko	130
Obiad	Zupa koperkowa z zacierką G(1,3,7,9) Spaghetti z sosem bolońskim i groszkiem (1,7,) S, D	300 350	Zupa koperkowa z zacierką (1,3,7,9) Spaghetti z sosem bolońskim (1,7,)	300 350	Zupa koperkowa z zacierką (1,3,7,9) Spaghetti z sosem bolońskim i groszkiem (1,7,)	300 350
Podwieczorek	Serek wiejski (7)	150	Serek wiejski (7)	150	Serek wiejski (7)	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z warzyw (1,7) Serek kanapkowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 50 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2930 BIAŁKO: 155g TŁUSZCZ:113g, w tym NKT 33g Węglowodany 332g w tym cukry 30g Sól 4,1 g błonnik 48g		KCAL: 2875 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ:111g, w tym NKT 30g Węglowodany 324g w tym cukry 33g Sól 4,2 g błonnik 46g		KCAL: 2930 BIAŁKO: 155g TŁUSZCZ:113g, w tym NKT 33g Węglowodany 332g w tym cukry 30g Sól 4,1 g błonnik 48g	

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

ŚRODA 23.07.2025						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,.) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, ogórek, 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 jajeczna (3,7,.) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, ogórek 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 jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Serek homogenizowany	150	Serek homogenizowany	150	Serek homogenizowany	150
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa szczawiowa z ziem. Filet w sosie porowym(1,7) Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej	300 120 200 100	Zupa szczawiowa z ziem. Filet w sosie śmietanowym Ziemniaki gotowane Surówka z marchewki	300 120 200 100	Zupa szczawiowa z ziem. Filet w sosie porowym(1,7) Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej	300 120 200 100
Podwieczorek	Salatka z owoców sezonowych	150	Salatka z owoców sezonowych	150	Salatka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galart drobiowy Ogórek kiszony	250 100 15 60 30	herbata Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy Ogórek kiszony	250 100 15 100 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3107 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 49g Węglowodany 363g w tym cukry 22g Sól 10g,Błonnik 35		KCAL: 3030 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:128g, w tym NKT 49g Węglowodany 358g w tym cukry 23g Sól 10g,Błonnik 45		Kcal : 3252 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 49g Węglowodany 358g w tym cukry 23g Sól 10g,Błonnik 41	
	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 jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, ogórek, 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 jajeczna (3,7,.) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, ogórek 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 jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Serek homogenizowany	150	Serek homogenizowany	150	Serek homogenizowany	150
Obiad	Zupa szczawiowa z ziem. Filet w sosie porowym(1,7) Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej	300 120 200 100	Zupa szczawiowa z ziem. Filet w sosie śmietanowym Ziemniaki gotowane Surówka z marchewki	300 120 200 100	Zupa szczawiowa z ziem. Filet w sosie porowym(1,7) Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej	300 120 200 100
Podwieczorek	Salatka z owoców sezonowych	150	Salatka z owoców sezonowych	150	Salatka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galart drobiowy Ogórek kiszony	250 100 15 60 30	herbata Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy Ogórek kiszony	250 100 15 100 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3107 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 49g Węglowodany 363g w tym cukry 22g Sól 10g,Błonnik 35		KCAL: 3030 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:128g, w tym NKT 49g Węglowodany 358g w tym cukry 23g Sól 10g,Błonnik 45		KCAL: 3107 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 49g Węglowodany 363g w tym cukry 22g Sól 10g,Błonnik 35	

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

CZWARTEK 24.07.2025

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z owsianką (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pieczeń ze śliwką (6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z owsianką (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Ser biały (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z owsianką (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Pieczeń ze śliwką (6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Galaretką z owocem	120	Galaretką z owocem	120	Galaretką z owocem	120
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym G Ziemniaki (1,3,) Marchew z groszkiem D	300 150 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki (1,3,) Marchew got.	300 150 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki (1,3,) Marchew z groszkiem	300 150 200 100
Podwieczorek	Brzoskwinia	130	Brzoskwinia	130	Brzoskwinia	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (4) Sałatka cezar z kurczakiem(1,7)	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6) Sałatka cezar z kurczakiem(1,7)	250 100 15 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (4) Sałatka cezar z kurczakiem(1,7)	250 100 35 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3777 BIAŁKO: 192g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 52g Węglowodany 516g w tym cukry 28g Sól 4,2 g Błonnik 55g		KCAL: 3619 BIAŁKO: 190g TŁUSZCZ:136g, w tym NKT 51g Węglowodany 502g w tym cukry 28g Sól 4g Błonnik 55g		KCAL: 3530 BIAŁKO: 187g TŁUSZCZ:136g, w tym NKT 51g Węglowodany 524g w tym cukry 27g Sól 4,2g Błonnik 57g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z owsianką (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pieczeń ze śliwką (6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z owsianką (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Ser biały (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z owsianką (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Pieczeń ze śliwką (6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Galaretką z owocem	200	Galaretką z owocem	200	Galaretką z owocem	200
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym G Ziemniaki (1,3,) Marchew z groszkiem D	300 150 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki (1,3,) Marchew got.	300 150 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki (1,3,) Marchew z groszkiem	300 150 200 100
Podwieczorek	Brzoskwinia	130	Brzoskwinia	130	Brzoskwinia	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (4) Sałatka cezar z kurczakiem(1,7)	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6) Sałatka cezar z kurczakiem(1,7)	250 100 15 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (4) Sałatka cezar z kurczakiem(1,7)	250 100 35 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3777 BIAŁKO: 192g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 52g Węglowodany 516g w tym cukry 28g Sól 4,2 g Błonnik 55g		KCAL: 3619 BIAŁKO: 190g TŁUSZCZ:136g, w tym NKT 51g Węglowodany 502g w tym cukry 28g Sól 4g Błonnik 55g		KCAL: 3777 BIAŁKO: 192g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 52g Węglowodany 516g w tym cukry 28g Sól 4,2 g Błonnik 55g	

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 25.07. 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) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	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 jarzynowa G (1,7,9) Gzik z cebulką (7) Ziemniaki G Mix sałat z oliwą	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gzik (7) Ziemniaki Mix sałat z oliwą	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gzik z cebulką(7) Ziemniaki Mix sałat z oliwą	300 150 200 100
Podwieczorek	Banan	230	Banan	230	Mix sałat z vinegret i pestkami dyni	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta rybna (4,7) Jajko gotowane (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta rybna (4,7) Jajko na miekko (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta rybna (4,7) Jajko gotowane (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2644 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 53g Węglowodany 329g w tym cukry 23g Sól 3,9g Błonnik 33g		KCAL: 2581 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 43g Węglowodany 311g w tym cukry 23g Sól 3,7g Błonnik 36g		Kcal : 2602 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:107g, w tym NKT 53g Węglowodany 322g w tym cukry 19g Sól 3,8g Błonnik 38g	
	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) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa jarzynowa G (1,7,9) Gzik z cebulką (7) Ziemniaki G Mix sałat z oliwą	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gzik (7) Ziemniaki Mix sałat z oliwą	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gzik z cebulką(7) Ziemniaki Mix sałat z oliwą	300 150 200 100
Podwieczorek	Banan	230	Banan	230	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta rybna (4,7) Jajko gotowane (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta rybna (4,7) Jajko na miekko (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta rybna (4,7) Jajko gotowane (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2644 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 53g Węglowodany 329g w tym cukry 23g Sól 3,9g Błonnik 33g		KCAL: 2581 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 43g Węglowodany 311g w tym cukry 23g Sól 3,7g Błonnik 36g		KCAL: 2644 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 53g Węglowodany 329g w tym cukry 23g Sól 3,9g Błonnik 33g	

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 26.07.2025

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, 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) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Jogurt owocowy (7)	100	Jogurt owocowy (7)	100	Jogurt naturalny (7)	100
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa ogórkowa (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym G (1,3,7) Ziemniaki G Brokuł gotowany z masłem i bułką	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Brokuł gotowany z masłem i bułką	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Brokuł gotowany z masłem i bułką	300 100 200 100
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	100	Sałatka z owoców sezonowych	100	Sok pomidorowy	300
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 : 2822 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ;123g, w tym NKT 47g Węglowodany 389g w tym cukry 18g Sól 4,2g błonnik 49g		Kcal : 2759 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ;113g, w tym NKT 40g Węglowodany 372g w tym cukry 18g Sól 4,2g błonnik 45g		KCAL: 2854 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ; 112g, w tym NKT 35g Węglowodany 385g w tym cukry 15g Sól 4,1g błonnik 45g	
	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) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Jogurt owocowy (7)	100	Jogurt owocowy (7)	100	Jogurt owocowy (7)	100
Obiad	Zupa ogórkowa (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Brokuł gotowany z masłem i bułką	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Brokuł gotowany z masłem i bułką	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Brokuł gotowany z masłem i bułką	300 100 200 100
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) 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 : 2822 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ;123g, w tym NKT 47g Węglowodany 389g w tym cukry 18g Sól 4,2g błonnik 49g		Kcal : 2759 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ;113g, w tym NKT 40g Węglowodany 372g w tym cukry 18g Sól 4,2g błonnik 45g		Kcal : 2822 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ;123g, w tym NKT 47g Węglowodany 389g w tym cukry 18g Sól 4,2g błonnik 49g	

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 27.07.2025						
	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) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100
II Śniadanie	Nektarynka	130	Nektarynka	130	Pomidorki koktajlowe	150
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem G (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż G Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka mini (7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100
Podwieczorek	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100	Jogurt naturalny (7)	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galantyna drobiowa (7,9) Mix salat i kielki	250 100 35 15 30 60 50	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galantyna drobiowa (7,9) Mix salat i kielki	250 90 15 30 60 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galantyna drobiowa (7,9) Mix salat i kielki	250 100 15 30 60 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2765 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 44g Węglowodany 396 g w tym cukry 16g Sól 3,5g Błonnik 48g		KCAL: 2502 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:80g, w tym NKT 40g Węglowodany 366 g w tym cukry 16g Sól 3,5g Błonnik 49g		Kcal : 2666 BIAŁKO: 106g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 54g Węglowodany 386g w tym cukry 18g Sól 3,5g Błonnik 54g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100
II Śniadanie	Nektarynka	130	Nektarynka	130	Nektarynka	130
Obiad	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka(1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka mini (7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka(1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100
Podwieczorek	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galantyna drobiowa (7,9) Mix salat i kielki	250 100 35 15 30 60 50	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galantyna drobiowa (7,9) Mix salat i kielki	250 90 15 30 60 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galantyna drobiowa (7,9) Mix salat i kielki	250 100 15 30 60 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2765 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 44g Węglowodany 396 g w tym cukry 16g Sól 3,5g Błonnik 48g		KCAL: 2502 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:80g, w tym NKT 40g Węglowodany 366 g w tym cukry 16g Sól 3,5g Błonnik 49g		KCAL: 2765 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 44g Węglowodany 396 g w tym cukry 26g Sól 3,5g Błonnik 48g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie!!